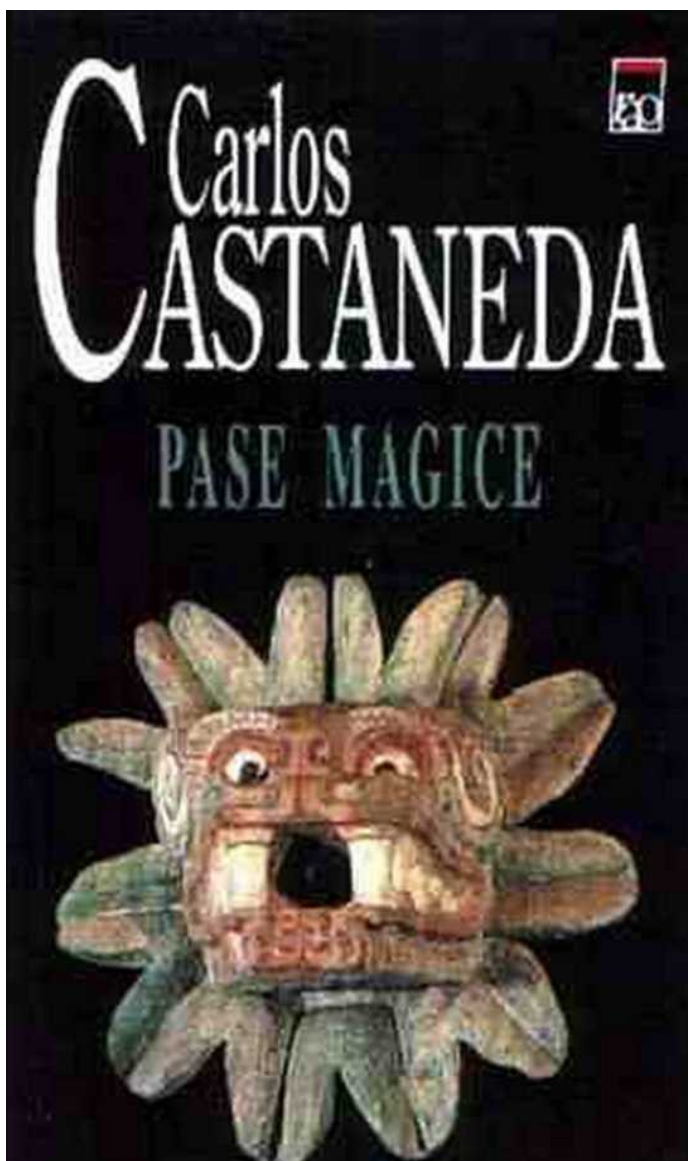


Pasele magice, pe care Castaneda le dezvăluie acum pentru prima oară, îl ajută pe cel care le practică să-şi depăşească limitele, să-şi redirecţioneze energia şi să perceapă universurile aflate dincolo de cel material.

„Suntem incredibil de norocoşi pentru că avem cărţile lui Carlos Castaneda...

New York Times



Carlos Castaneda

PASE MAGICE

CARLOS CASTANEDA

Magical Passes

The Practical Wisdom of the Shamans of Ancient Mexico

Traducere din limba engleză IRINA HOREA

Coperta seriei DONE STAN

Ediţia I

RAO International Publishing Company

2003

ISBN: 973-576-443-1

CUPRINS

Tuturor celor care practică Tensegritatea şi care,
unindu-şi forţele, mi-au făcut accesibile formule energetice
la care don Juan Matus sau şamanii din spiţa lui
nu au avut niciodată acces.

INTRODUCERE

Don Juan Matus, unul dintre vrăjitorii-căpetenie, adică un nagual, cum sunt numiţi vrăjitorii care conduc un grup de vrăjitori, m-a iniţiat în universul cognitiv al şamanilor Mexicului străvechi. Don Juan Matus era indian de origine, născut în Yuma, Arizona. Tatăl său era indian yaqui din Sonora, Mexic, iar mama lui se bănuia că era indiancă yuma, originară din Arizona. Apoi tatăl său l-a dus la Sonora, în Mexic. Acolo au fost prinşi în viitoarea războaielor locale purtate de indienii yaqui împotriva mexicanilor. Tatăl său a fost ucis, iar don Juan, pe atunci încă un băietan de numai zece ani, a fost luat în grijă de nişte rude din sudul Mexicului.

La vârsta de douăzeci de ani a cunoscut un vrăjitor-căpetenie pe nume Julian Osorio. Acesta i-a dezvăluit o întreagă dinastie de vrăjitori, care se întindea, pe cât se părea, de-a lungul a douăzeci şi cinci de generaţii. El, unul, nu era indian, ci fiu al unor imigranţi europeni stabiliţi în Mexic. Don Juan mi-a spus că nagualul Julian fusese actor, o persoană cu adevărat impresionantă – povestitor neîntrecut, mim, un om influent, cu autoritate, îndrăgit de toţi. Într-unul din turneele teatrale făcute prin ţară, actorul Julian Osorio l-a cunoscut pe nagualul Elias Ulloa, şi această întâlnire i-a schimbat definitiv viaţa, deoarece nagualul Elias Ulloa i-a transmis tot ceea ce ştiau vrăjitorii din spiţa sa.

Urmând tradiţia înaintaşilor săi şamani, don Juan Matus i-a învăţat pe patru dintre discipolii săi câteva mişcări ale trupului, pe care el le numea *pasele magice*. Aceşti discipoli au fost Taisha Abelan, Florinda

Donner-Grau, Carol Tiggs şi eu însumi. Ne-a învăţat aceste *pase magice* în acelaşi spirit în care fuseseră transmise din generaţie în generaţie, cu o singură excepţie notabilă: a lăsat deoparte ritualul excesiv care însoţea de generaţii explicaţiile şi demonstrarea paselor. Comentând acest fapt, don Juan mi-a explicat că ritualul îşi pierduse efectul pe măsură ce noi generaţii de discipoli erau interesate mai mult de eficacitatea şi funcţionalitatea lor. Mi-a recomandat totuşi să nu discut sub niciun motiv despre pasele magice cu niciunul dintre discipolii săi şi nici cu altcineva. Motiva această rugăminte prin faptul că pasele magice deveneau un bun al fiecărui individ în parte, iar efectul lor era atât de răscolitor, încât era mai bine să le practici doar, fără să discuţi despre ele.

Don Juan Matus m-a învăţat tot ce ştia despre vrăjitorii din spiţa sa. A formulat, a relatat şi a explicat fiecare nuanţă a cunoştinţelor sale. Prin urmare, tot ceea ce voi spune despre pasele magice este un rezultat direct al învăţăturilor sale. Pasele magice nu sunt o invenţie. Ele au fost descoperite de şamanii care l-au precedat pe don Juan şi care au trăit în Mexic în timpuri străvechi, în timp ce se aflau în stări şamanice de *conştientizare sporită*. Descoperirea a fost rezultatul unui accident. A început printr-o serie de întrebări extrem de simple referitoare la natura unei incredibile senzaţii de bine resimţite de şamani în stările acelea de *conştientizare sporită*, când trupurile lor aveau anumite poziţii sau când îşi mişcau membrele într-un mod anume. Senzaţia de bine era atât de puternică, încât dorinţa de a repeta mişcările în starea normală de conştientizare a devenit scopul întregilor lor eforturi.

Şi se pare că au reuşit ceea ce şi-au propus, ajungând să stăpânească o serie extrem de complexă de mişcări care, atunci când erau executate, îi ajutau să obţină rezultate uimitoare pe plan mental şi fizic. De fapt, rezultatelele executării mişcărilor respective erau atât de dramatice, încât le-au denumit *pase magice*. Timp de generaţii le-au

dezvăluit numai iniţiaţilor, şamani aleşi cu grijă, precedând dezvăluirile prin ritualuri complicate şi ceremonii secrete.

Don Juan Matus însă s-a îndepărtat radical de tradiţie în modul în care ne-a învăţat pe noi aceste pase. Ca urmare, a fost nevoit să reformuleze scopul lor pragmatic. Mie mi l-a descris nu atât ca pe o modalitate de a îmbunătăţi echilibrul mental şi fizic, aşa cum fusese el privit în timpuri străvechi, ci mai curând ca pe o posibilitatea practică de *redirecţionare a energiei*. Mi-a explicat că îndepărtarea sa de tradiţie era un rezultat al influenţei pe care o exercitaseră asupra lui cei doi naguali care l-au precedat.

Vrăjitorii din spiţa sa erau convinşi că în fiecare dintre noi există o cantitate înnăscută de energie care nu este supusă asaltului forţelor exterioare menite să o sporească sau să o diminueze. Conform credinţei acestor vrăjitori, cantitatea de energie din fiinţa noastră este suficientă pentru a realiza ceea ce vrăjitorii considerau a fi obsesia fiecărui locuitor al acestei planete: depăşirea parametrilor percepţiei normale. Convingerea lui don Juan Matus era aceea că neputinţa noastră de a depăşi aceşti parametri este cauzată de cultura şi mediul nostru social. El susţinea că mediul social şi cultura direcţionează întreaga noastră energie înnăscută pentru a răspunde unor modele comportamentale încetăţenite care nu ne permit să depăşim aceşti parametri ai percepţiei normale.

— Şi de ce, mă rog frumos, mi-aş dori eu sau şi-ar dori cineva să depăşească aceşti parametri? l-am întrebat la un moment dat pe don Juan.

— Depăşirea acestor parametri este problema inevitabilă a omenirii, mi-a răspuns el. Depăşirea lor înseamnă pătrunderea în lumi imposibil de închipuit, cu o valoare pragmatică prin nimic deosebită de valoarea lumii noastre de zi cu zi. Indiferent dacă acceptăm sau nu această premisă, cu toţii suntem obsedaţi de posibilitatea de a depăşi aceşti parametri, dar tentativele noastre eşuează lamentabil, ceea ce

explică răspândirea drogurilor şi a altor stimulente, a ritualurilor şi a ceremoniilor religioase în rândul oamenilor moderni.

— Don Juan, de ce crezi că am eşuat atât de lamentabil?

— Eşecul nostru de a ne împlini dorinţele subliminale se datorează faptului că abordăm haotic această problemă. Uneltele noastre sunt lipsite de rafinament. E ca şi când am încerca să dărâmăm un zid izbindu-l cu capul. Omul nu se gândeşte la această depăşire prin prisma energiei. Pentru vrăjitori, succesul este determinat de putinţa sau neputinţa de a accesa energia.

Şi don Juan a adăugat:

— Deoarece este imposibil să ne intensificăm energia înnăscută, singura cale deschisă vrăjitorilor din Mexicul străvechi era *redirecţionarea* acestei energii. Pentru ei, acest proces de *redirecţionare* începea cu pasele magice şi cu efectul pe care acestea îl aveau asupra corpului fizic.

În timp ce-mi împărtăşea învăţătura sa, don Juan ţinea să sublinieze în mod repetat că importanţa enormă pe care o acordau şamanii din Mexicul antic vigorii fizice şi condiţiei mentale bune este valabilă şi în ziua de azi, în egală măsură ca şi pe vremea lor. Observându-i pe el şi pe cei cincisprezece vrăjitori care-l însoţeau, mi-am dat seama că ceea ce spunea era adevărat. Echilibrul lor mental şi fizic era absolut remarcabil.

Odată l-am întrebat fără ocolişuri de ce pun vrăjitorii atâta preţ pe dimensiunea fizică a fiinţei umane. Răspunsul lui m-a luat prin surprindere, deoarece întotdeauna îl privisem pe don Juan ca pe un om dedicat spiritului.

— Şamanii nu au nimic spiritual, mi-a spus el. Sunt nişte fiinţe foarte practice. Cu toate acestea, e bine ştiut că şamanii sunt priviţi în general ca fiind excentrici, chiar nebuni. Poate de aceea crezi că sunt preocupaţi de spirit. Par nebuni pentru că întotdeauna încearcă să explice lucruri ce nu pot fi explicate. Pe parcursul acestor tentative

inutile de a da explicaţii complete, explicaţii care nu pot fi în niciun caz complete, şamanii îşi pierd coerenţa şi spun lucruri lipsite de noimă.

Dacă vrei să fii într-o formă fizică excelentă şi să ai mintea clară, ai nevoie de un trup mobil, a continuat el. Acestea sunt cele două chestiuni extrem de importante în vieţile şamanilor, pentru că lor li se datorează sobrietatea şi pragmatismul: singurele cerinţe indispensabile pentru a putea pătrunde în alte tărâmuri ale percepţiei. Pentru a putea naviga cu adevărat în necunoscut, ai nevoie de o atitudine plină de curaj, dar nu de nesocotinţă. Pentru a realiza un echilibru între temeritate şi nesocotinţă, un vrăjitor trebuie să fie extrem de sobru, precaut, îndemânatic şi într-o minunată condiţie fizică.

— Dar ce nevoie are el de o asemenea condiţie fizică, don Juan? l-am întrebat eu. Nu e suficientă dorinţa sau voinţa de a călători în necunoscut?

— Nu în viaţa asta de doi bani, mi-a răspuns el cu brutalitate. Chiar şi numai pentru a gândi că te afli în faţa necunoscutului – cu atât mai mult să pătrunzi în el – ai nevoie de un curaj extraordinar şi de un trup care să poată duce curajul ăsta. Ce rost ar avea să ai curaj dacă n-ai minte vie, vigoare fizică şi muşchi pe măsură?

Extraordinara condiţie fizică despre care-mi tot vorbise cu insistenţă don Juan încă din prima zi a întâlnirii noastre, obţinută datorită executării riguroase a paselor magice, era, după toate indiciile, primul pas spre *redirecţionarea energiei* noastre înnăscute. În opinia lui don Juan, această *redirecţionare a energiei* era problema crucială în existenţa oricărui şaman, ca, de altfel, în existenţa oricărui individ. *Redirecţionarea energiei* este un proces care constă din transportarea, dintr-un loc în altul, a energiei deja existente în noi. Această energie este dislocată din centrii de vitalitate din trup, fiind necesară pentru a se crea un echilibru între vioiciunea minţii şi vigoarea fizică.

Şamanii din spiţa lui don Juan erau profund preocupaţi de *redirecţionarea* energiei lor înnăscute. Preocupare care nu constituia un

efort intelectual, nu era nici rezultatul unui proces de inducţie sau deducţie sau al vreunei concluzii logice, ci al capacităţii lor de a percepe energia care străbate ea universul.

— Vrăjitorii aceştia numeau *vedere* capacitatea de a percepe energia şi cum străbate ea universul, mi-a explicat don Juan. Conform descrierii lor, *vederea* este o stare de *conştientizare sporită*, în care trupul uman este capabil să perceapă energia ca pe o curgere, un curent, o vibraţie asemănătoare cu vântul. A *vedea* cum energia străbate universul care vibrează este produsul unei opriri de moment a sistemului de interpretare propriu fiinţelor umane.

— Ce este sistemul acesta de interpretare, don Juan? l-am întrebat eu.

— Şamanii din Mexicul străvechi au descoperit că fiecare parte a trupului uman este antrenată într-un fel sau altul în transformarea acestei curgeri care vibrează, a acestui curent de vibraţie, într-o formă de informaţie senzorială. Suma acestui bombardament de informaţie senzorială este apoi transformată, prin folosire, în sistemul de interpretare care-i ajută pe oameni să perceapă lumea aşa cum o percep. Pentru a opri acest sistem de interpretare, a continuat el, şamanii din Mexicul Antic trebuiau să-şi impună o disciplină extraordinară. Oprirea aceasta ei o numeau *vedere*, vederea fiind cheia de boltă a cunoaşterii lor. *A vedea* cum energia curge prin univers era pentru ei o unealtă esenţială pe care o foloseau pentru a-şi întocmi schemele de clasificare. Datorită acestei capacităţi, spre exemplu, ei şi-au prezentat întregul univers ce poate fi perceput de fiinţele umane ca pe o ceapă cu mii de foi. Lumea cotidiană a fiinţelor umane este doar una dintre foi – aşa gândeau. Prin urmare, credeau că există şi alte foi care nu sunt doar accesibile percepţiei umane, ci chiar fac parte din moştenirea naturală a omului.

O altă problemă de o importanţă covârşitoare pentru acei vrăjitori şi, în acelaşi timp, o consecinţă a capacităţii lor de a *vedea* energia aşa

cum curge ea prin univers era descoperirea configuraţiei energetice a omului. Această configuraţie energetică era pentru ei un conglomerat de câmpuri energetice aglutinate de o forţă vibratoare care unea respectivele câmpuri energetice într-o *minge luminoasă* de energie. Pentru vrăjitorii din spiţa lui don Juan, fiinţa umana are o formă lunguiaţă, asemenea unui ou, sau o formă rotundă, asemenea unei mingi. Prin urmare, le-au numit *oua luminoase* sau *mingi luminoase*. Ei considerau această sferă de luminozitate drept adevărata noastră esenţă – adevărată în sensul că este ireductibilă din punct de vedere al energiei. Este ireductibilă deoarece totalitatea resurselor umane sunt angajate în acţiunea de a o percepe nemijlocit ca energie.

Şamanii au descoperit că pe suprafaţa din spate a acestei *mingi luminoase* se află un punct cu o strălucire mai intensă. Prin procesul de observare directă a energiei au dedus că acest punct este cheia procesului de transformare a energiei în date senzoriale şi de interpretare a acestora. Din această pricină l-au numit *punctul de reunire*, presupunând că acolo se asamblează percepţiile. După părerea lor, acest *punct de reunire* este localizat în spate, la o distanţă de o lungime de braţ de omoplaţi. Şi au mai descoperit că *punctul de reunire* pentru întreaga rasă umană se găseşte în acelaşi loc, ceea ce face ca fiecare fiinţă umană să aibă aceeaşi concepţie despre lume.

O descoperire de o valoare excepţională pentru ei şi pentru şamanii din generaţiile ulterioare a fost aceea că localizarea *punctului de reunire* în acel loc este rezultatul deprinderilor şi al socializării. Prin urmare, ei o considerau drept o poziţionare arbitrară care creează doar iluzia de finalitate şi ireductibilitate. Un rezultat al acestei iluzii este convingerea aparent de neclintit a fiinţelor umane că lumea cu care au de a face zilnic este singura existentă şi că imuabilitatea ei nu poate fi tăgăduită.

Odată don Juan mi-a spus:

— Crede-mă, acest sentiment de imuabilitate a lumii este doar o

iluzie. Dat fiind faptul că nu a fost niciodată contestat, este considerat drept singura perspectivă posibilă. Or, a *vedea* energia aşa cum străbate ea universul este o metodă de a contesta această viziune. Folosind această metodă, vrăjitorii din spiţa mea au ajuns la concluzia că există un număr impresionant de lumi ce pot fi percepute de către om. Lumile acestea sunt descrise de ei drept atotcuprinzătoare, universuri în care omul poate acţiona şi se poate lupta. Cu alte cuvinte, lumi în care se poate trăi şi muri, la fel ca în lumea vieţii de zi cu zi.

În cei treisprezece ani de tovărăşie cu don Juan, am învăţat de la el paşii fundamentali ai artei de a *vedea*. Am scris pe larg despre aceşti paşi în toate lucrările mele anterioare, dar niciodată nu am abordat problema-cheie a acestui proces: *pasele magice*. El m-a învăţat multe pase, însă, pe lângă această comoară de cunoaştere, don Juan mi-a lăsat şi convingerea că eu eram ultima verigă din spiţa lui de vrăjitori. Acceptând acest fapt însemna automat că aveam sarcina să găsesc noi modalităţi de răspândire a cunoştinţelor căpătate de la el, întrucât nu se mai punea problema continuării spiţei.

Trebuie să lămuresc un aspect important în această privinţă: pe don Juan Matus nu-l interesa deloc să-şi împărtăşească bogatele învăţături, el dorea să găsească pe cineva care să perpetueze spiţa vrăjitorilor. Ceilalţi trei discipoli ai săi şi cu mine eram mijloacele care aveau să asigure această perpetuare. Fuseserăm aleşi de însuşi spiritul, spunea don Juan, căci el, unul, nu avusese un rol activ în această alegere. De aceea, el s-a angajat într-un efort titanic de a mă învăţa tot ceea ce ştia despre vrăjitorie sau şamanism şi despre evoluţia generaţiilor de vrăjitori care l-au precedat.

Pe parcurs, şi-a dat seama că eu aveam o configuraţie energetică atât de total diferită de a lui, încât era limpede că dinastia lui se va sfârşi o dată cu el. I-am spus că nu-mi plăcea câtuşi de puţin felul în care interpreta el diferenţele invizibile dintre noi. Nu-mi plăcea să port pe umeri povara de a fi ultimul din spiţa lui şi nici nu înţelegeam modul

lui de a gândi.

— Şamanii din Mexicul străvechi, mi-a spus el odată, credeau că opţiunea, aşa cum o înţeleg fiinţele umane, reprezintă premisa universului cognitiv al omului, dar aceasta nu este decât o interpretare binevoitoare a ceva ce poate fi găsit când conştiinţa se aventurează dincolo de culcuşul comod al lumii noastre, o interpretare binevoitoare a consimţământului. Fiinţele umane se află la cheremul forţelor care le solicită în toate părţile. Arta vrăjitorilor nu este atât cea de a alege, cât de a fi suficient de iscusiţi ca să consimtă. Deşi par să nu facă altceva decât să ia decizii, vrăjitorii nu iau de fapt nicio decizie, a continuat don Juan. Nu eu te-am ales pe tine şi nici nu am hotărât să fii aşa cum eşti. Deoarece nu am putut alege persoana căreia să-i împărtăşesc cunoştinţele mele, a trebuit să-l accept pe cel pe care mi-l oferea spiritul. Şi această persoană ai fost tu, iar tu eşti capabil, din punct de vedere enegetic, doar să închei dinastia, nu şi s-o continui.

Susţinea cu tărie că sfârşitul spiţei sale nu avea nimic de a face cu el sau cu eforturile sale, cu succesul sau eşecul său ca vrăjitor de a găsi libertatea totală. Înţelegea acest sfârşit ca pe ceva ce avea legătură cu o opţiune luată dincolo de nivelul uman, nu de către fiinţe sau entităţi, ci de forţele impersonale ale universului.

În cele din urmă am ajuns să-mi accept soarta – cum o numea don Juan. Dar, acceptând-o, mă confruntam cu o altă problemă pe care tot el o numea *a încuia uşa după ce pleci*. Adică îmi asumam responsabilitatea de a decide exact ce aveam să fac cu tot ceea ce mă învăţase el şi să-mi duc neabătut la împlinire decizia luată. Întâi şi-ntâi mi-am pus întrebarea crucială ce anume să fac cu pasele magice: faţeta cea mai încărcată de pragmatism şi funcţionalitate a învăţăturii transmise de don Juan. Am hotărât să folosesc aceste pase magice şi să le împărtăşesc tuturor celor care vor să le înveţe. Hotărârea de a pune capăt misterului care le-a înconjurat un timp nemăsurat de lung era, în mod firesc, consecinţa logică a convingerii mele absolute că reprezint

sfârşitul spiţei lui don Juan. Mi se părea de neconceput să port secrete care nici măcar nu erau ale mele. Nu eu hotărâsem să înconjor pasele magice în mister. În schimb, hotărâm să pun capăt acestei situaţii.

Din acel moment m-am străduit să găsesc o formă mai generală pentru fiecare pasă magică, care să poată fi practicată de oricine. Am obţinut astfel o configuraţie de forme uşor modificate pentru fiecare pasă magică. Am numit această nouă configuraţie *Tensegritatea*, un termen ce ţine de arhitectură, însemnând „proprietatea structurilor scheletice care întrebuinţează elemente de tensiune continuă şi elemente de compresie discontinuă într-un asemenea mod încât fiecare element operează cu maximum de eficienţă şi economie41.

Pentru a explica ce anume sunt pasele magice ale vrăjitorilor care au trăit în Mexic în vremuri străvechi aş dori să fac o precizare: „vremuri străvechi1* însemna» pentru don Juan, o perioadă de timp de acum zece mii de ani şi chiar de mai înainte, datare ce pare absurdă dacă o socotim din punctul de vedere al schemelor de clasificare ale savanţilor moderni. Când i-am atras atenţia lui don Juan asupra discrepanţei dintre estimarea sa şi ceea ce consideram eu a fi o apreciere mai realistă, a susţinut în continuare că el avea dreptate. Era convins că seminţia care a trăit în Lumea Nouă acum zece mii de ani era profund preocupată de chestiuni legate de univers şi percepţie, pe care omul modern nici măcar nu a început să şi le închipuie.

Indiferent de interpretările noastre cronologice diferite, nu pot să neg eficacitatea paselor magice şi mă simt obligat să clarific acest subiect urmărind cu stricteţe modul în care mi-au fost prezentate mie. Efectul direct al paselor magice asupra mea a influenţat profund felul în care le tratez mai departe. Ceea ce voi prezenta în continuare este o oglindire personală a acestei influenţe.

PASELE MAGICE

Prima oară când don Juan mi-a vorbit pe larg despre pasele magice a fost când a făcut un comentariu ironic referitor la greutatea mea:

— Eşti cam durduliu matale, a zis el, măsurându-mă din cap până-n picioare şi clătinând din cap a mustrare. Aproape gras, aş spune. În curând o să plesnească hainele pe tine. Ca la toţi cei din rasa ta, ţi se pune grăsimea în jurul gâtului, ca la tauri. E timpul să iei în serios una dintre cele mai mari descoperiri ale vrăjitorilor: pasele magice.

— Despre ce pase magice vorbeşti, don Juan? N-ai pomenit nimic despre ele până acum. Sau, dacă ai făcut-o, o fi fost atât de evaziv, încât nu-mi amintesc nimic.

— Nu numai că ţi-am spus multe despre pasele magice, ci ai şi învăţat multe dintre ele. Asta am şi făcut tot timpul, te-am învăţat pasele magice.

Am protestat vehement pentru că, din punctul meu de vedere, nu mă învăţase nicio pasă magică.

— Nu fi atât de pătimaş în a-ţi apăra minunata fiinţă, m-a luat el peste picior, cerându-şi iertare cu un gest ridicol din sprâncene. Ceea ce vreau să spun este că tu imiţi tot ceea ce fac eu, aşa că am investit în capacitatea ta de imitaţie. În tot acest răstimp ţi-am arătat diverse pase magice, iar tu le-ai luat întotdeauna drept o plăcere de-a mea de a-mi trosni încheieturile. Îmi place modul în care le interpretezi: îmi trosnesc încheieturile! Aşa le vom şi numi în continuare. Ţi-am arătat zece moduri diferite de trosnite a încheieturilor, a continuat el. Fiecare dintre ele este o pasă magică ce se potriveşte de minune atât trupului meu, cât şi trupului tău. Am putea spune că aceste pase magice ni se potrivesc, ţie şi mie. Ne aparţin personal şi individual, aşa cum au aparţinut şi altor vrăjitori ca noi, din cele douăzeci şi cinci de generaţii care ne-au precedat.

Pasele magice la care se referea don Juan erau – aşa cum el însuşi spusese – feluri în care eu îmi închipuiam că-şi trosneşte încheieturile. Obişnuia să îşi mişte braţele, picioarele, torsul şi şoldurile în anumite

feluri pentru a-şi întinde la maximum muşchii, oasele şi ligamentele – aşa-mi închipuisem eu. Rezultatul acestor mişcări de întindere – din punctul meu de vedere – era o succesiune de trosnituri pe care îmi zisesem întotdeauna că le producea pentru amuzamentul şi uimirea mea. Într-adevăr, îmi ceruse de nenumărate ori să-l imit. Ca o provocare, chiar îmi ceruse să memorez mişcările şi să le repet acasă până când şi încheieturile mele or să trosnească exact ca ale lui.

N-am reuşit niciodată să reproduc sunetele acelea, dar categoric am învăţat pe nesimţite toate mişcările. Acum ştiu că a nu produce zgomotele cu pricina este în realitate o binecuvântare, pentru că muşchii şi tendoanele braţelor şi ai spatelui nu trebuie *niciodată* să fie întinşi până la acea limită. Don Juan avea din născare o uşurinţă de a-şi trosni încheieturile braţelor şi ale spatelui, aşa cum unii oameni pot să-şi trosnească degetele.

— Cum au inventat vechii vrăjitori pasele magice, don Juan?

— Nu le-a inventat nimeni, mi-a spus el pe un ton aspru. A crede că au fost inventate implică instantaneu intervenţia minţii, ceea ce nu e cazul când e vorba de pasele magice. Mai corect ar fi să spunem că au fost descoperite de vechii şamani. Din câte mi s-a spus, totul a început cu extraordinara senzaţie de bine pe care o resimţeau şamanii când se aflau în starea şamanică de *conştientizare sporită*. Simţeau o vigoare extraordinară şi copleşitoare, pe care au încercat s-o obţină şi în starea de veghe.

Odată don Juan mi-a spus:

— La început şamanii au crezut că starea de bine ar fi fost generată în general de *conştientizarea sporită*. Apoi şi-au dat seama că nu toate stările de *conştientizare sporită* şamaitică în care intrau produceau în ei aceeaşi senzaţie de bine. O cercetare mai atentă le-a dezvăluit că, ori de câte ori apărea senzaţia de bine, executaseră înainte anumite mişcări ale trupului. Şi-au dat seama că atunci când se aflau în starea de *conştientizare sporită* trupurile lor se mişcau involuntar în

anumite feluri, şi că aceste feluri erau într-adevăr explicaţia acelei senzaţii neobişnuite de plenitudine fizică şi mentală.

Don Juan mi-a mărturisit că întotdeauna i s-a părut că mişcările pe care trupurile şamanilor le executau automat în starea de *conştientizare sporită* erau un fel de moştenire ascunsă a omenirii, ceva ce fusese pus de mult la păstrare în profunzime, pentru a se revela numai celor care-o căutau, îi descria pe acei vrăjitori ca pe nişte scafandri la mare adâncime care, fără să ştie, îşi reclamau moştenirea.

Don Juan mi-a spus că vrăjitorii aceia au început să pună laolaltă câteva dintre mişcările pe care şi le aminteau. Efortul nu le-a fost zadarnic. Au putut să recreeze mişcări care lor li se păruseră a fi reacţii automate ale corpului în starea de *conştientizare sporită*. Încurajaţi de acest succes, au recreat sute de mişcări pe care le executau fără a încerca să le clasifice într-o schemă care să aibă noimă. Ideea lor era că în starea de *conştientizare sporită* mişcările aveau loc spontan, iar efectul era produs de o forţă existentă, fără să fi fost provocat de intervenţia voinţei lor.

Don Juan spunea că natura descoperirilor lor l-a făcut întotdeauna să creadă că vrăjitorii din timpurile străvechi fuseseră nişte fiinţe extraordinare, deoarece mişcările pe care le descoperiseră nu se revelaseră niciodată în acelaşi mod şamanilor din timpurile moderne care intrau în starea de *conştientizare sporită*. O explicaţie posibilă era aceea că şamanii moderni învăţau mişcările dinainte, într-o manieră sau alta, de la predecesorii lor, sau poate că vrăjitorii din timpurile străvechi avuseseră o *masă energetică* mai mare.

— Cum adică, don Juan, aveau o *masă energetică* mai mare? Erau ei mai mari decât oamenii de azi?

— Nu cred că din punct de vedere corporal erau mai mari, mi-a spus don Juan. Dar din punct de vedere energetic ochiul *văzătorului*[1] îi percepea ca având o formă lunguiaţă. Se autodefineau drept *ouă*

1 în original seer, de la verbul to see - „a vedea”, în sensul definit de autor mai devreme (n. tr.).

luminoase. Eu, unul, *nu am văzut ouă luminoase* niciodată în viaţa mea. Tot ce am *văzut* sunt *mingi luminoase*. Se poate presupune prin urmare că omul a pierdut de-a lungul generaţiilor ceva din *masa* sa *energetică*.

Don Juan mi-a explicat că, pentru un văzător, universul este compus dintr-un număr infinit de câmpuri energetice. Ochiului său ele îi apar ca nişte filamente luminoase care ţâşnesc fiecare în altă direcţie. Filamentele astea, spunea don Juan, străbat *mingile luminoase* care sunt fiinţele umane, şi nu greşim presupunând că dacă fiinţele umane au fost odată forme lunguieţe, asemenea ouălor, erau mult mai înalte decât o minge. Prin urmare, câmpurile de energie care atingeau odată fiinţele umane în vârful *oului luminos*, nu le mai ating acum, de când fiinţele umane au devenit *mingi luminoase*. Don Juan considera acest lucru drept o pierdere a *masei energetice* care, din cât se pare, fusese un element crucial în obţinerea comorii ascunse care sunt pasele magice.

— Don Juan, de ce se numesc pasele străvechilor şamani *pase magice*? l-am întrebat eu odată.

— Nu numai că se numesc pase magice, ci chiar sunt magice! Produc un efect care nu poate fi explicat altminteri. Mişcările acestea nu sunt exerciţii fizice sau simple poziţii ale corpului, ci sunt încercări reale de a obţine o stare optimă de bine. *Magia* mişcărilor, a continuat el, constă dintr-o schimbare subtilă pe care o resimţi în timp ce le execuţi.

Mişcările conferă stării fizice şi mentale o calitate efemeră, un fel de strălucire, o lumină în ochi. Schimbarea aceasta subtilă este o *îniâurire a spiritului*. Ca şi când cel care execută mişcările restabileşte, prin intermediul lor, o legătură nefolosită cu forţa vieţii care-l susţine.

Mi-a mai explicat că un alt motiv pentru care mişcările au primit numele de *pase magice* este acela că, prin practicarea lor, şamanii sunt transportaţi, în ceea ce priveşte percepţia, în alte stări în care pot percepe lumea într-un mod ce nu poate fi descris.

— Datorită acestei calităţi, datorită acestei magii, pasele trebuie

practicate nu ca exerciţii, ci ca mijloc de a atrage puterea.

— Dar pot fi ele considerate doar simple mişcări fizice, chiar dacă nu au fost niciodată considerate astfel? l-am întrebat eu.

— Poţi să le practici cum doreşti, mi-a răspuns don Juan. Pasele magice te fac mai conştient, indiferent de cum le consideri. Cel mai inteligent lucru este să le consideri drept ceea ce sunt: pase magice care, atunci când sunt practicate, îl determină pe cel care le practică să abandoneze masca socializării.

— Ce înţelegi prin masca socializării?

— Luciul de faţadă pe care cu toţii îl apărăm şi de care avem mare nevoie. Luciul pe care-l dobândim în lume. Cel care ne împiedică să ne folosim tot potenţialul. Cel care ne face să credem că suntem nemuritori. Mişcările acestea sunt impregnate de intenţia1 a mii de vrăjitori. Prin executarea mişcărilor, chiar şi întâmplător, mintea noastră se opreşte în loc.

— Cum adică, se opreşte în loc?

— Recunoaştem şi identificăm toate acţiunile noastre pe această lume convertindu-le în şiruri de similarităţi, şiruri de lucruri care au în comun acelaşi scop. De exemplu, dacă spun cuvântul furculiţă, în minte ţi se va forma imediat ideea de lingură, cuţit, faţă de masă, şerveţel, farfurie, ceaşcă, farfurioară, pahar de vin, condimente, banchet, zi de naştere. Ai

2 *Intent* (engl.) în original.

putea continua la nesfârşit să înşirui lucruri legate între ele prin *scopul* pe care-l servesc. Tot ceea ce facem este legat în acest mod. Lucrul ciudat la vrăjitori este faptul că ei *văd* că toate aceste şiruri de afinitate, toate aceste şiruri de lucruri legate între ele în funcţie de scopul servit sunt asociate cu ideea nutrită de om că lucrurile sunt imuabile şi eterne, asemenea Cuvântului lui Dumnezeu.

— Nu înţeleg, don Juan, de ce pomeneşti de cuvântul lui Dumnezeu în această explicaţie. Ce-are Cuvântul lui Dumnezeu a face cu ceea ce încerci să lămureşti?

— Totul! a răspuns el. Se pare că în minţile noastre întregul univers este asemenea Cuvântului lui Dumnezeu: absolut şi neschimbător. Este ideea după care ne ghidăm. În străfundurile minţilor noastre există un sistem de control care nu ne permite să ne oprim şi să examinăm faptul că acest Cuvânt al lui Dumnezeu, aşa cum îl acceptăm şi-l credem noi a fi, aparţine unei lumi moarte. Pe de altă parte, o lume vie se găseşte într-un flux constant. Se mişcă. Se modifică. Se schimbă. Explicaţia cea mai abstractă a faptului că pasele înaintaşilor mei vrăjitori sunt magice este aceea că, prin executarea lor, trupul celui care le practică realizează că totul, în loc să fie un lanţ continuu de obiecte legate prin afinităţi este, de fapt, un curent, un flux. Şi dacă totul este un flux, un curent, atunci acest curent poate fi oprit. I se poate ridica în cale un baraj şi în acest mod fluxul poate fi oprit sau deviat.

Don Juan mi-a explicat la un moment dat efectul general pe care l-a avut practicarea paselor magice asupra vrăjitorilor din spiţa sa, corelându-l cu efectul pe care l-ar putea avea pasele magice asupra omului modern.

— Vrăjitorii care mi-au premers au fost de-a dreptul şocaţi când şi-au dat seama că practicarea paselor magice provoca stăvilirea fluxului lucrurilor, altfel neîntrerupt. Au construit o serie de metafore ca să descrie această oprire a fluxului, dar tot efortul lor de a explica sau de a reconsidera n-a fost decât o cârpăceală. Au recurs la ritualuri şi ceremonii. Au început să mimeze actul de oprire a fluxului lucrurilor. Credinţa lor era că, dacă anumite ceremonii şi ritualuri se concentrau pe un aspect anume al paselor lor magice, aceste pase magice vor provoca un anumit rezultat. Curând, numărul şi complexitatea ritualurilor şi a ceremoniilor lor a devenit mai mare decât numărul

paselor magice.

E foarte important, a mai spus el, ca atenţia celor care practică pasele magice să se concentreze asupra unui anumit aspect al lor. Dar concentrarea aceasta trebuie să fie uşoară, amuzantă, lipsită de morbiditate şi mohorală. Să fie făcută doar în joacă, fără să se aştepte vreun rezultat. Şi mi-a dat drept exemplu pe unul dintre discipolii săi, un vrăjitor pe nume Silvio Manuel, a cărui plăcere era aceea de a adapta pasele magice ale străvechilor vrăjitori la paşii dansurilor moderne pe care le practica el. Don Juan l-a descris pe Silvio Manuel drept un acrobat şi un dansator minunat care pur şi simplu dansa pasele magice.

— Nagualul Elias Ulloa, a continuat don Juan, a fost cel mai mare inovator dintre înaintaşii mei. El a fost cel care a aruncat la gunoi – ca să spun aşa – toate ritualurile şi a practicat pasele magice exclusiv pentru scopul în care fuseseră folosite iniţial în trecutul îndepărtat: adică pentru *redirecţionarea energiei*. Nagualul Julian Osario, care i-a urmat, a mai spus don Juan, a dat ritualului lovitura de graţie. Fiind actor profesionist, unul care şi-a câştigat la un moment dat existenţa jucând într-un teatru, el a investit enorm în ceea ce vrăjitorii numeau *teatrul şamanic*. El îl numea *teatrul infinităţii* şi în acest teatm a introdus toate pasele magice pe care le cunoştea. Fiecare mişcare a personajelor sale era, de fapt, o pasă magică. Mai mult chiar, a transformat teatrul într-un spaţiu în care pasele magice puteau fi învăţate şi de către alţii. Nagualul Julian, actorul *infinităţii*, şi Silvio Manuel, dansatorul *infinităţii*, au fixat noi reguli pentru noua eră care se întrezărea la orizont! Era *redistribuirii* pure!

Don Juan explica *redistribuirea* astfel: fiinţele umane, percepute drept conglomerate de câmpuri energetice, sunt unităţi energetice închise, cu graniţe bine stabilite ce nu permit pătrunderea sau ieşirea energiei. Prin urmare, energia existentă în interiorul acestui conglomerat de câmpuri energetice este singura pe care poate conta individul uman.

— Tendinţa firească a fiinţelor umane este aceea de a împinge energia din centrii de vitalitate localizaţi în partea dreaptă a trupului, chiar la extremitatea cutiei toracice, în zona ficatului şi a vezicii biliare; iar pe partea stângă tot la extremitatea cutiei toracice, în zona pancreasului şi a splinei; în spate, în zona rinichilor şi imediat deasupra lor, în zona glandelor suprarenale; la baza gâtului, în scobitura în formă de V formată de stern şi clavicule; iar la femei şi în jurul uterului şi al ovarelor.

— Şi cum împing fiinţele umane această energie, don Juan?

— Făcându-şi griji, mi-a spus el. Căzând pradă stresului zilnic. Silnicia activităţilor zilnice îşi pune amprenta pe trup.

— Şi ce se întâmplă cu această energie?

— Se strânge la periferia *mingii luminoase*, uneori până într-atât, încât ajunge să formeze o crustă. Pasele magice se raportează la integritatea fiinţei umane ca trup fizic şi conglomerat de câmpuri de energie. Ele agită energia care s-a acumulat în *mingea luminoasă* şi o reîntorc în trupul fizic. Pasele magice antrenează atât trupul în sine, ca entitate corporală ce resimte dispersarea energiei, cât şi trupul ca entitate energetică ce este capabilă de *redirecţionarea* energiei dispersate.

A avea energia acumulată la periferia *mingii luminoase*, o energie care nu este *redirecţionată*, este la fel de inutil ca şi a nu avea deloc energie. Este într-adevăr o condiţie îngrozitoare să ai un surplus de energie stocată în altă parte, inaccesibilă pentru scopuri practice. Ca şi când te-ai afla în deşert, murind de deshidratare, deşi duci cu tine un rezervor plin cu apă, pe care însă nu-l poţi deschide pentru că nu ai nicio unealtă cu tine. Nu găseşti nici măcar o piatră în deşertul ăla, să spargi rezervorul.

Adevărata magie a paselor magice constă în faptul că ele provoacă reintrarea energiei aşezate ca o crustă înapoi în centrii de vitalitate, de unde şi senzaţia de bine şi de vioiciune pe care o resimte practicantul.

Înainte de a introduce ritualurile şi ceremonialele excesive, vrăjitorii din spiţa lui don Juan au formulat fundamentul acestei *redirecţionări*. Ei îl numeau *saturaţie*, în sensul că îşi inundau trupurile cu o abundenţă de pase magice, pentru a permite forţei care ne leagă pe toţi împreună să călăuzească pasele magice în aşa fel încât să producă un maxim de *redistribuire a energiei*.

— Dar, don Juan, vrei să spui că ori de câte ori îţi trosneşti încheieturile sau ori de câte ori încerc să te imit, noi redistribuim energie? l-am întrebat eu odată, fără a dori să fiu sarcastic.

Iar el mi-a răspuns:

— De câte ori executăm o pasă magică, modificăm structurile de bază ale fiinţelor noastre. Energia depusă ca o crustă este astfel eliberată şi începe să intre în centrii de vitalitate ai trupului. Numai prin această energie repusă în circulaţie putem să ridicăm un dig, o barieră care să stăvilească o curgere altfel de nestăvilit şi întotdeauna dăunătoare.

L-am rugat pe don Juan să-mi dea un exemplu de ridicare a unui dig în calea a ceea ce el numea *curgere dăunătoare*. I-am spus că doream să vizualizez acest lucru în mintea mea.

— Poftim un exemplu. La vârsta mea ar trebui să sufăr de hipertensiune. Dacă m-aş duce la doctor, acesta ar presupune, văzându-mă, că sunt, probabil, un indian bătrân chinuit de incertitudini, frustrări şi regim alimentar prost; toate acestea, desigur, fiind cauza presupusă şi previzibilă a hipertensiunii: un corolar acceptabil al vârstei mele. Dar eu nu am probleme cu tensiunea, a continuat el, şi asta nu pentru că sunt mai puternic decât media şi nici datorită constituţiei mele genetice, ci pentru că pasele mele magice au făcut ca trupul meu să evite orice model comportamental care ar provoca hipertensiune. Pot să afirm cu bună-credinţă că ori de câte ori îmi trosnesc încheieturile, în urma executării unei pase magice, blochez fluxul de probabilităţi comportamentale care provoacă în mod obişnuit hipertensiunea la

vârsta mea. Un alt exemplu este mobilitatea genunchilor mei. N-ai observat că am o mobilitate mai mare decât a ta? Când e vorba de mişcat genunchii, sunt ca un puştan. Cu pasele mele magice» zăgăzuiesc curentul comportamental şi fizic ce înţepeneşte cu vârsta genunchii bărbaţilor şi femeilor.

Unul dintre cele mai iritante sentimente pe care le-am avut vreodată era provocat de faptul că don Juan Matus era infinit mai tânăr decât mine, cu toate că, după vârstă, ar fi putut să-mi fie bunic. În comparaţie cu el, eu eram înţepenit, dogmatic, mă repetam întruna. Eram senil. El, în schimb, era proaspăt, inventiv, agil, plin de ingeniozitate. Pe scurt, el avea ceva ce mie, deşi eram tânăr, îmi lipsea: tinereţea. Îi plăcea teribil de mult să-mi repete că vârsta tânără nu înseamnă tinereţe şi nu era câtuşi de puţin o piedică în faţa senilităţii. Ţinea să-mi atragă atenţia că, dacă i-aş urmări cu atenţie şi obiectivitate pe semenii mei, aş fi în stare să-mi dau seama că la vârsta de douăzeci de ani sunt deja senili, pentru că se repetă întruna.

— Cum e posibil, don Juan, să fii mai tânăr decât mine?

— Mi-am învins mintea, a spus el, deschizând larg ochii, în semn de mirare. Nu am o minte care să-mi spună că e timpul să fiu bătrân. Nu respect negocieri la care nu am luat parte. Ţine minte ceea ce ţi-am spus acum: nu-i un simplu slogan al vrăjitorilor. A fi chinuit de bătrâneţe este o aemenea negociere.

Am rămas tăcuţi vreme îndelungată. Îmi ziceam că don Juan părea să aştepte să vadă ce efect vor avea asupra mea vorbele sale. Ceea ce credeam eu a fi unitatea mea psihologică era sfâşiată acum de o dublă reacţie din partea mea. Pe de o parte, respingeam cu toată tăria aiureala îndrugată de don Juan; pe de altă parte, nu puteam totuşi să nu observ exactitatea observaţiilor sale. Don Juan era bătrân şi, în acelaşi timp, nu era câtuşi de puţin bătrân. Era, cum am spus, infinit mai tânăr decât mine. Era liber de orice gânduri împovărătoare şi de orice tabieturi. Hălăduia prin lumi incredibile. El era liber, în timp ce eu eram

prizonierul unor modele şi deprinderi de gândire apăsătoare, al unor consideraţiuni mărunte şi inutile asupra propriei mele persoane» pe care, pentru prima oară, nici măcar nu le mai simţeam a fi ale mele.

Cu altă ocazie i-am pus lui don Juan o întrebare care mă frământa de o bună bucată de vreme. Afirmase că vrăjitorii din Mexic descoperiseră pasele magice, care constituiau un fel de comoară ascunsă şi pe care oamenii trebuiau să o găsească. Voiam să ştiu cine anume pusese o asemenea comoară la păstrare până va fi fost descoperită de oameni. Singura explicaţie ce-mi venea în minte avea originea în religia catolică. Mă gândeam că Dumnezeu trebuie să fi fost acela sau vreun înger păzitor, ori poate chiar Sfântul Duh.

— Nu este Sfântul Duh, mi-a răspuns el, care este sfint numai pentru tine, pentru că tu în taină eşti catolic. Şi nu este nici Dumnezeu, pe care tu îl vezi ca pe un părinte binevoitor. Nu-i nici vreo zeiţă, o mamă grijulie, care se preocupă de treburile oamenilor – aşa cum îşi închipuie mulţi oameni. Mai curând e vorba de o forţă impersonală ce are puse la păstrare multe lucruri anume pentru aceia care îndrăznesc să le caute. E o forţă existentă în univers, asemănătoare cu fulgerul sau gravitaţia. Un factor aglutinant, o forţă vibratoare care uneşte multitudinea de câmpuri de energie reprezentate de fiinţele umane într-o unitate concisă şi bine sudată. Această forţă vibratoare este factorul care nu permite intrarea sau ieşirea energiei din *mingea luminoasă*. Vrăjitorii din Mexicul străvechi, a continuat el, credeau că executarea paselor magice era singurul factor care pregătea şi călăuzea trupul spre demonstrarea transcendentală a existenţei acestei forţe aglutinante.

Din explicaţiile lui don Juan am tras concluzia că forţa vibratoare despre care vorbea, anume cea care aglutinează câmpurile noastre de energie este, aparent, asemănătoare cu ceea ce astronomii din ziua de azi cred că se petrece în miezul tuturor galaxiilor existente în cosmos. După părerea lor, în mijlocul fiecărei galaxii se află o forţă incredibil de puternică şi care ţine stelele galaxiilor pe loc. Această forţă, denumită

„gaură neagră1*, este un construct teoretic ce pare a fi cea mai rezonabilă explicaţie a faptului că stelele nu o iau razna, împinse de propria lor viteză de rotaţie.

Don Juan mi-a spus că vechii vrăjitori ştiau că fiinţele umane, luate drept conglomerate de câmpuri de energie, nu se desfac în bucăţi nu datorită unor învelişuri energetice ori unor ligamente energetice, ci datorită unui soi de vibraţie care conferă viaţă şi ţine pe loc totul. Prin intermediul practicilor şi disciplinei lor, vrăjitorii au fost capabili să mânuiască acea forţă vibratoare din momentul în care au devenit pe deplin conştienţi de ea. Iar tehnica lor de a o mânui a ajuns să fie atât de uluitoare, încât faptele lor au devenit legende mitologice şi povestiri fantastice. Una dintre poveştile pe care mi le-a spus don Juan despre vechii vrăjitori a fost aceea că erau în stare să-şi dizolve materia corporală prin simplul fapt că-şi concentrau întreaga conştiinţă şi *intenţie* asupra acelei forţe.

Don Juan afirma că, deşi erau capabili să treacă şi prin urechea acului dacă era necesar, nu-i mulţumea rezultatul acestei manevre de dizolvare a materiei corporale. Iar nemulţumirea se referea la faptul că, în momentul în care îşi dizolvau materia corporală, dispărea şi capacitatea lor de acţiune. Nu le rămânea decât alternativa de a fi martori la evenimente la care însă erau incapabili să participe. De unde şi sentimentul de frustrare că nu au capacitatea să acţioneze, ceea ce, conform spuselor lui don Juan, a devenit în cele din urmă meteahna lor de neiertat: obsesia de a descoperi natura acelei forţe vibratoare, o obsesie alimentată de concreteţea lor, care-i făcea să dorească să controleze această forţă. Dorinţa lor cea mai arzătoare era aceea de a putea acţiona deplin ca fantome, adică lipsiţi total de corporalitate, o condiţie pe care, conform spuselor lui don Juan, nu au putut-o realiza niciodată.

Cei care practică pasele magice în ziua de azi, moştenitorii culturali ai acelor vrăjitori din vechime, au înţeles că nu este posibil să

obţină un control concret şi util asupra acelei forţe vibratoare, aşa că au optat pentru singura alternativă raţională: să devină conştienţi de forţa respectivă fără alt scop decât acela al stării de bine şi al rafinamentului pe care-l conferea cunoaşterea. Odată don Juan mi-a spus următoarele:

— Singurul moment în care le este îngăduit vrăjitorilor moderni să folosească puterea acestei forţe vibratoare aglutinante este atunci când ard din interior, când le vine vremea să părăsească această lume. Nimic nu-i mai simplu pentru vrăjitori decât să-şi concentreze întreaga lor conştiinţă asupra acestei forţe de coeziune, cu *intenţia*, de a arde, şi gata, au dispărut precum un abur.

TENSEGRITATEA

Tensegritatea este versiunea modernă a paselor magice ale şamanilor din Mexicul străvechi. Cuvântul *Tensegritate* este cea mai potrivită denumire, întrucât combină doi termeni, *tensiune* şi *integritate*, termeni care denotă cele două forţe motrice ale paselor magice. Acţiunea prin care se contractă şi se relaxează tendoanele şi musculatura corpului se numeşte *tensiune*. *Integritatea* este actul de a privi trupul ca pe o unitate robustă, completă, perfectă.

Tensegritatea este explicată ca un sistem de mişcări, deoarece acesta este singurul mod prin care misteriosul şi vastul subiect al paselor magice poate fi abordat în context modern. Cei care practică Tensegritatea în ziua de azi nu sunt practicanţi şamani care caută alternative şamanice implicând o disciplină riguroasă, efort şi privaţiuni. Prin urmare, în privinţa paselor magice, accentul trebuie pus pe valoarea lor ca mişcări şi pe toate consecinţele care rezultă din asemenea mişcări.

Don Juan Matus îmi explicase că, în ceea ce privea pasele magice, primul impuls al vrăjitorilor din spiţa sa care trăiau în Mexic în vremuri de demult era acela de a se *satura* cu mişcare. Au aranjat fiecare

poziţie, fiecare mişcare a trupului de care-şi puteau aminti, în grupe. Cu cât grupa era mai lungă – credeau ei cu atât era mai mare efectul *saturaţiei*, şi cu atât mai mare nevoia celor care practicau pasele magice de a-şi folosi memoria pentru a-şi aminti grupa.

După ce au aranjat pasele magice în grupe lungi şi le-au practicat ca succesiune de mişcări, şamanii din spiţa lui don Juan au considerat că acest criteriu al *saturaţiei* şi-a împlinit scopurile, drept care l-au abandonat. Faza următoare a fost exact opusă: fragmentarea grupelor lungi în segmente de câte o singură pasă magică, practicate ca unităţi individuale, independente. Modul în care don Juan Matus i-a învăţat pasele magice pe cei patru discipoli ai săi – Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs şi pe mine – a fost produsul acestei dorinţe de fragmentare.

După opinia lui don Juan, practicarea grupelor lungi oferea un beneficiu evident; o asemenea practică îi obliga pe iniţiaţii şamani să-şi folosească memoria kinestetică. El considera că folosirea memoriei kinestetice era o adevărată bonificaţie pe care şamanii o descoperiseră accidental şi care avea minunatul efect de a izgoni zgomotul minţii: *dialogul interior*.

Don Juan îmi explicase că modul în care ne împrospătăm percepţia despre lume şi o ţinem fixată la un anumit nivel de eficienţă şi funcţionalitate este prin dialogul cu noi înşine.

— Întreaga rasă umană, mi-a spus el odată, menţine funcţionalitatea şi eficienţa la un nivel bine determinat, cu ajutorul *dialogului interior*. *Dialogul interior* este mijlocul-cheie pentru a menţine *punctul de reunire* la poziţia comună întregii rase umane: adică la înălţimea omoplaţilor, la o lungime de braţ distanţă de ei. Prin atingerea stării opuse *dialogului interior*, adică prin *tăcerea interioară*, practicanţii pot să întrerupă fixitatea *punctelor* lor *de reunire*, obţinând astfel o fluiditate extraordinară a percepţiei.

Practicarea Tensegrităţii este legată de executarea grupelor lungi

care, în cadrul Tensegrităţii, au primit numele de *serii*, evitându-se astfel repetarea termenului de *grupe*, folosit de don Juan. Pentru a realiza aranjarea paselor în serii, a fost necesară restabilirea criteriului de *saturaţie* care a dus iniţial la formarea grupelor lungi. Practicanţii Tensegrităţii au avut nevoie de mulţi ani de muncă meticuloasă şi concentrată ca să reasambleze un număr mare de grupe fragmentare.

Restabilirea criteriului *saturaţiei* prin executarea seriilor lungi a avut ca rezultat ceea ce don Juan definise a fi scopul modern al paselor magice: *redistribuirea energiei*. Don Juan era convins că acesta fusese, de fapt, scopul neformulat ca atare al paselor magice, chiar şi pe vremea vrăjitorilor de demult. Din cât se pare, străvechii vrăjitori nu au fost conştienţi de acest scop sau cel puţin nu l-au conceptualizat în aceşti termeni. După toate indiciile, ceea ce căutau cu aviditate vechii vrăjitori şi au resimţit ca o senzaţie de bine şi plenitudine atunci când executau pasele magice era, în esenţă, efectul energiei nefolosite de care aveau nevoie centrii de vitalitate din trup.

În cadrul Tensegrităţii, grupele lungi au fost reasamblate în vreme ce un număr mare de fragmente au fost menţinute ca unităţi singulare şi funcţionale. Aceste unităţi sunt reunite prin scopul lor – de exemplu, scopul *intenţionării* sau scopul *recapitulării* sau scopul *tăcerii interioare* ş.a.m. D – creându-se astfel Seria Tensegrităţii. În această manieră s-a ajuns la un sistem în care cele mai bune rezultate se obţin prin executarea unor secvenţe lungi de mişcări care solicită în mod categoric memoria kinestetică a practicanţilor.

În toate celelalte privinţe, modul în care este explicată Tensegritatea corespunde cu exactitate manierei în care don Juan i-a învăţat pe discipolii săi pasele magice. I-a copleşit cu detalii, zăpăcindu-le mintea cu numărul şi varietatea paselor magice şi cu sugestia că fiecare pasă în parte era o cale spre infinitate[2].

Discipolii săi n-au scăpat ani de zile de starea aceasta de confuzie

2 Infinity (engl.) în original, unul din termenii-cheie al lui Castaneda (n. red.).

şi zăpăceală, dar mai ales de descurajare, simţind că a fi copleşiţi într-o asemenea manieră era o povară nemeritată ce li se punea pe umeri. Rugându-l odată pe don Juan să mă lămurească în legătură cu această problemă, el mi-a răspuns:

— Atunci când te învăţ pasele magice, urmez tradiţionala metodă a vrăjitorilor, de înceţoşare a modului nostru de interpretare liniar[3]. *Saturând* memoria voastră kinestetică, vă creez o cale spre *tăcerea interioară*. Întrucât toţi suntem plini până-n gât de toate cele făcute şi desfăcute în lumea de zi cu zi, ne rămâne puţin loc pentru memoria kinestetică. Sau chiar deloc, după cum poate ai observat. Când vrei să-mi imiţi mişcările, nu poţi să stai în faţa mea. Trebuie să te aşezi în rând cu mine, pentru a putea stabili care-i partea dreaptă şi care-i cea stângă în trupul tău. Dacă ţi se arată o suită lungă de mişcări, îţi vor trebui săptămâni întregi de repetiţii pentru a memora toate mişcările. În timp ce încerci să ţii minte mişcările, trebuie să le faci loc în memoria ta, dând afară alte lucruri. Acesta era efectul pe care-l urmăreau vechii vrăjitori.

Don Juan era convins că, dacă discipolii săi continuau să exerseze cu încăpăţânare pasele magice, în ciuda confuziei ce persista în minţile lor, vor atinge un prag la care *energia redirecţionată* va înclina balanţa, şi din acel moment nu va mai exita nicio confuzie în executarea paselor magice.

Auzindu-l pe don Juan spunând acestea, nu i-am dat crezare. Totuşi, a sosit şi clipa în care, aşa după cum mă asigurase el, nu am mai fost nici zăpăcit, nici disperat. Într-un mod misterios, pasele magice, tocmai datorită faptului că sunt magice, s-au aranjat într-o ordine extraordinară care a limpezit totul. Don Juan mi-a explicat că limpezimea aceasta pe care o resimţeam eu era rezultatul *redirecţionării* propriei mele energii.

Cei care practică Tensegritatea în ziua de azi sunt preocupaţi de

3 Linear view (engl.) în original, mod de interpretare liniar, într-o singură dimensiune, prin extensie, simplist (n. red.).

exact acelaşi lucru care ne-a frământat pe mine şi pe ceilalţi discipoli ai lui don Juan când am început să executăm pasele magice. Îi ameţeşte numărul mare de mişcări. Le spun şi eu ceea ce mi-a zis şi mie don Juan de nenumărate ori: că important este să practici acea secvenţă a Tensegrităţii pe care ţi-o aminteşti. *Saturaţia* pe care urmăreşti s-o realizezi va da până la urma rezultatele la care s-au aşteptat şi şamanii din vechiul Mexic: *redirecţionarea energiei* cu cele trei efecte concomitente ale sale – întreruperea *dialogului interior*, posibilitatea de a realiza *tăcerea interioară* şi fluiditatea *punctului de reunire*.

În ceea ce mă priveşte, pot spune că *saturându-mă* cu pase magice, don Juan a realizat două lucruri extraordinare: întâi, a scos la suprafaţă o serie de resurse ascunse în mine, de care nu aveam cunoştinţă, cum ar fi capacitatea de concentrare şi capacitatea de a-mi aminti detalii; în al doilea rând, încet-încet a pus capăt obsesiei pe care o aveam în privinţa modului meu de interpretare.

L-am rugat pe don Juan să-mi explice aceste noi trăiri ale mele şi el mi-a răspuns următoarele:

— Iată ce se petrece cu tine: simţi apropierea *tăcerii interioare*, deoarece *dialogul interior* a fost întrerupt. Un nou flux de lucruri a început să pătrundă în sfera ta de percepţie. Lucrurile acestea au existat dintotdeauna acolo, la periferia conştientizării tale generale, dar nu ai avut niciodată suficientă energie pentru a fi conştient de ele în mod deliberat. Pe măsură ce alungi din tine *dialogul* tău *interior*, alte elemente ale conştientizării încep să umple spaţiul rămas gol. Noul flux de energie, a continuat el, pe care pasele magice l-au adus în centrii tăi de vitalitate conferă mai multă fluiditate *punctului* tău *de reunire*. Dispare acea îngrădire rigidă a lui. Nu mai eşti stăpânit de temerile noastre ancestrale, care ne fac incapabili să păşim în indiferent ce direcţie. Vrăjitorii spun că energia ne eliberează, şi acesta este adevărul adevărat.

Starea ideală a celor care practică Tensegritatea, în raport cu

mişcările Tensegrităţii, este identică stării trăite de cel care practică şamanismul, în raport cu executarea paselor magice. Şi pe unul şi pe celălalt mişcările îi conduc spre culmi necunoscute până atunci. Şi, din acel punct, practicanţii Tensegrităţii vor putea să execute singuri orice mişcare din multitudinea de mişcări cu care au fost *saturaţi*, pentru a obţine orice efect îşi doresc ei şi fără îndrumări exterioare; vor executa mişcările cu precizie şi viteză, în timp ce merg sau mănâncă, se odihnesc sau fac orice altceva, şi asta pentru că vor avea energia necesară.

Executarea paselor magice, aşa cum sunt ele arătate în Tensegritate, nu necesită un spaţiu anume sau un interval de timp prestabilit. Totuşi, ele nu trebuie executate în curenţi puternici de aer. Don Juan se temea de curenţii de aer pe trupul transpirat. El era convins că nu toţi curenţii erau produşi de creşterea sau scăderea temperaturii din atmosferă, ci unii curenţi erau, de fapt, cauzaţi de conglomerate de câmpuri energetice consolidate care străbăteau spaţiile cu un scop bine definit.

Don Juan era convins că asemenea conglomerate de câmpuri de energie posedau un tip anume de conştientizare extrem de dăunătoare, deoarece fiinţele umane nu pot detecta aceste câmpuri şi se expun lor fără discemământ. Efectul dăunător al acestor conglomerate de câmpuri energetice se face simţit în special în marile metropole, unde îşi pot uşor masca identitatea sub forma, de exemplu, a curentului scurt creat de trecerea în viteză a automobilelor.

Mai trebuie reţinut un element atunci când practicăm Tensegritatea: deoarece scopul paselor magice este străin occidentalilor, trebuie să facem efortul ca practicarea Tensegrităţii să nu se amestece cu preocupările noastre cotidiene. Practicarea Tensegrităţii nu trebuie amestecată cu elemente cu care suntem pe deplin familiarizaţi, cum ar fi: conversaţia, muzica sau buletinele de ştiri de la radio sau televizor, oricât de încet ar fi sonorul.

Viaţa urbană modernă favorizează formarea de grupuri, prin urmare singura manieră în care poate fi învăţată şi practicată Tensegritatea în cadrul seminariilor şi atelierelor de lucru este prin organizarea de grupuri de practicanţi. Practicarea în grup este benefică în anumite privinţe şi dăunătoare în altele. Este benefică pentru că permite crearea unui consens de mişcări şi oferă posibilitatea de a învăţa prin examinare şi comparaţie. Este dăunătoare deoarece favorizează apariţia stării de dependenţă faţă de alţii, a comenzilor şi solicitărilor sintactice vizând ierarhia.

După părerea lui don Juan, deoarece întregul comportament uman este dictat de limbaj, fiinţele umane s-au deprins să răspundă la comenzile sintactice, cum numeşte el formulele laudative sau dezaprobatoare existente în limbaj – de exemplu, răspunsurile pe care le dă fiecare individ, sau le solicită de la alţii, cu stereotipii de genul: „Nicio problemă”, „E-o bagatelă”, „E timpul să ne facem griji”, „Ai putea şi mai mult”, „Nu pot s-o fac”, „Ţintesc prea departe**, „Sunt cel mai bun**, „Sunt o catastrofă**, „Pot să trăiesc şi fără asta**, „Fac faţă**, „Totul o să fie bine** etc., ete. Don Juan susţinea că regula de aur a vrăjitorilor a fost întotdeauna aceea de a se feri de acţiuni derivând din comenzi sintactice.

Don Juan spunea că, iniţial, vrăjitorii din Mexicul străvechi executau pasele magice individual şi solitar, sub impulsul momentului sau ori de câte ori era necesar. Iar el i-a învăţat pasele magice pe discipolii săi în aceeaşi manieră. Practicanţii şamani – spunea el – aveau ambiţia să execute pasele magice fără greşeală, având în minte doar imaginea abstractă a executării lor perfecte. În mod ideal, Tensegritatea trebuie învăţată şi practicată în acelaşi mod. Cu toate acestea, condiţiile impuse de existenţa modernă şi faptul că scopul paselor magice a fost formulat astfel încât să se aplice unui număr mare de oameni impune în mod imperativ adoptarea unei noi abordări. Tensegritatea trebuie practicată în cea mai convenabilă modalitate posibilă: în grup,

individual ori în amândouă.

În cazul meu, practicarea Tensegrităţii în grupuri mari de oameni a fost ideală, deoarece mi-a oferit ocazia unică să fiu martor la un fenomen pe care don Juan şi vrăjitorii din spiţa sa nu l-au cunoscut: efectul unei *mase umane*. Nici don Juan, nici toţi şamanii din spiţa sa care, după părerea lui, se întinde de-a lungul a douăzeci şi şapte de generaţii, n-au avut vreodată posibilitatea să fie martori la efectele provocate de masa umană. Ei au practicat pasele magice singuri sau în grupuri de cel mult cinci practicanţi. Pentru ei, pasele magice aveau un caracter puternic individualist.

Dacă numărul celor care practică Tensegritatea este de ordinul sutelor, între ei se formează aproape instantaneu un curent energetic. Acest curent energetic pe care un şaman l-ar putea *vedea* foarte uşor produce în practicanţi o stare de alertă. Este ca un vânt eliberator care îi străbate şi le oferă elementele de bază ale scopului. Am avut privilegiul să *văd* ceva ce mi-a părut drept o imagine absolut uluitoare: trezirea scopului, fundamentul energetic al omului. Don Juan Matus numea acest fenomen *eliberarea intenţiei*. Mi-a spus că *eliberarea intenţiei* este instrumentul principal a celor care călătoreau în necunoscut.

Un aspect important care trebuie reţinut atunci când se practică Tensegritatea este acela că mişcările trebuie executate cu gândul că beneficiul paselor magice apare de la sine. E un aspect extrem de important. La început ne vine greu să înţelegem că Tensegritatea nu este un sistem standard de mişcări pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice a corpului. Dezvoltă corpul, într-adevăr, dar acesta este un aspect secundar al unui efect transcendental. Prin *redirecţionarea* energiei nefolosite, pasele magice pot să-l conducă pe practicant spre un nivel de conştientizare în care parametrii percepţiei normale tradiţionale sunt anulaţi prin însuşi faptul că sunt extinşi. Practicantul poate astfel să pătrundă în lumi inimaginabile.

— Dar de ce mi-aş dori să intru în acele lumi? l-am întrebat pe don Juan când mi-a descris efectul practicării paselor magice.

— Pentru că eşti o fiinţă care conştientizează, care percepe, ca noi toţi. Fiinţele umane întreprind o călătorie spre conştientizare temporar întreruptă de forţe străine. Crede-mă când îţi spun că suntem creaturi magice ale conştientizării. Dacă nu nutrim această convingere, rămânem fără nimic.

Mi-a mai explicat că, din momentul în care *călătoria conştientizării* a fost întreruptă, finţele umane au fost prinse într-un aşa-zis vârtej şi se tot învârt având impresia că sunt duse de curent, când, de fapt, ele rămân pe loc.

— Poţi să mă crezi pe cuvânt, pentru că nu arunc vorbe-n vânt. Ceea ce spun eu este rezultatul a ceea ce am coroborat din descoperirile şamanilor din Mexicul străvechi: anume că oamenii sunt fiinţe magice.

Mi-au trebuit treizeci de ani de disciplină severă ca să ajung la un nivel cognitiv suficient de înalt pentru a înţelege adevărul afirmaţiilor lui don Juan şi pentru a stabili validitatea lor dincolo de orice unnă de îndoială. Acum ştiu că fiinţele umane sunt creaturi ale conştientizării, antrenate într-o *călătorie* evolutivă de *conştientizare*, fiinţe necunoscute lor înselor, pline de resurse incredibile care nu sunt folosite niciodată.

ŞASE SERII DE TENSEGRITATE

Cele şase serii care vor fi discutate sunt următoarele:

1. Seria pentru pregătirea *intenţiei*
2. Seria pentru pântece
3. Seria celor cinci preocupări – Seria Westwood
4. Seria pentru separarea coipului stâng de corpul drept – Seria căldurii
5. Seria masculinităţii
6. Seria mijloacelor folosite în asociere cu anumite pase magice.

Pasele magice specifice Tensegrităţii, cuprinse în fiecare dintre cele şase serii, corespund unui criteriu de eficienţă maximă. Cu alte cuvinte, fieczare pasă magică este un ingredient precis al unei formule. Aceasta este o replică a modului în care au fost folosite iniţial seriile lungi de pase magice; fiecare serie era suficientă în sine pentru a produce eliberarea maximă de *energie redistribuită*.

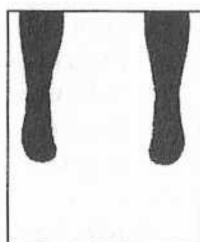
În executarea paselor magice trebuie ţinut cont de anumite lucruri pentru ca mişcările să aibă o eficienţă maximă:

1. Toate pasele magice ale celor şase serii pot fi repetate ori de câte ori se doreşte, cu excepţia cazului în care există specificaţii în acest sens. Dacă sunt executate mai întâi cu partea stângă a trupului, ele trebuie repetate de acelaşi număr de ori cu partea dreaptă. De regulă, fiecare pasă magică din cele şase serii începe cu partea stângă.

2. Picioarele se ţin depărtate unul de celălalt la o distanţă egală cu lăţimea umerilor. Este un mijloc de a distribui în mod egal greutatea corpului. Dacă picioarele sunt prea depărtate, echilibrul corpului este precar. Acelaşi lucru se întâmplă dacă sunt prea apropiate. Cel mai bun mod de realizare a poziţiei ideale este de a pomi de la poziţia în care picioarele sunt lipite unul de altul (fig. 1). Apoi se depărtează vârfurile în poziţie de V (fig. 2). Lăsând greautatea trupului pe vârfuri, se depărtează călcâiele la o distanţă egală cu a vârfurilor (fig. 3). Se aliniază vârfurile, iar distanţa astfel obţinută este aproximativ egală cu lăţimea umerilor. E posibil să mai fie nevoie de o ajustare în acest moment, pentru a obţine distanţa dorită şi echilibrul perfect al trupului.


Figura 1


Figura 2


Figura 3

3. În timpul executării tuturor paselor magice ale Tensegrităţii, genunchii sunt ţinuţi uşor îndoiţi, astfel încât atunci când privim în jos, rotulele să ascundă vederii noastre vârfurile degetelor de la picioare (fig. 4, 5), cu exepţia cazului în care anumite pase magice cer ca genunchii să fie lipiţi unul de celălat. Cazurile în speţă sunt indicate în descrirea paselor respective. Lipirea genunchilor nu înseamnă o încordare dureroasă a tendoanelor poplitee, ci o apropiere uşoară, fără o sforţare inutilă.



Figura 4



Figura 5

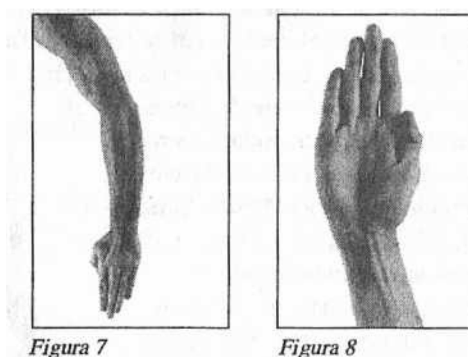
Această poziţie cu genunchii îndoiţi este o completare modernă la executarea paselor magice, inspirată de influenţe de dată recentă. Una dintre figurile dominante ale spiţei lui don Juan Matus a fost nagualul Lujan, un marinar originar din China, al cărui nume iniţial era Lo-Ban sau aşa ceva. A venit în Mexic pe la începutul secolului al XDC-lea şi a rămas în această ţară tot restul vieţii. Una dintre femeile-vrăjitoare din grupul lui don Juan a plecat în Orient pentru a studia artele marţiale. Don Juan Matus însuşi le-a recomandat discipolilor săi să deprindă prin practicarea artelor marţiale arta de a se mişca disciplinat.

O altă problemă ce trebuie luată în consideraţie în privinţa genunchilor uşor îndoiţi este aceea că atunci când deplasăm picioarele în faţă într-o mişcare de lovire, genunchii nu sunt smuciţi niciodată. Forţa care deplasează întregul picior este tensiunea din muşchii coapselor. Mişcându-ne în acest fel, nu riscăm să vătămăm în vreun fel tendoanele genunchilor.

4. Muşchii din spate ai piciarelor trebuie ţinuţi încordaţi (fâg. 6). Este o poziţie greu de obţinut. Majoritatea oamenilor pot cu uşurinţă să încordeze muşchii din faţă ai picioarelor, cei din spate rămânând însă flasci. Don Juan spunea că în muşchii din spate ai coapselor se depozitează istoria personală a fiecărui individ. Acolo se adăpostesc şi stagnează sentimentele. După părerea lui don Juan, dificultatea cu care un individ îşi modifică modelele comportamentale poate fi uşor atribuită stării de vlăguire a muşchilor din spate ai coapselor.

5. Pe parcursul executării tuturor acestor pase magice, braţele sunt permanent ţinute uşor îndoite din coate – niciodată întinse complet – atunci când sunt mişcate pentru a lovi. În acest fel se previne încordarea dureroasă a tendoanelor de la coate (fig. 7).

6. Degetul mare trebuie întotdeauna ţinut lipit de palmă şi îndoit peste muchia palmei. Nu-l ţineţi niciodată îndreptat în afară (fig, 8). Vrăjitorii din spiţa lui don Juan considerau că degetul mare este un element crucial în ceea ce priveşte energia şi activitatea. Erau încredinţaţi că la baza degetului mare există puncte în care energia stagnează precum şi puncte care pot regla circulaţia energiei prin trup. Pentru a evita o presiune inutilă asupra degetului mare ori vătămarea mâinii prin lovirea ei cu forţă, vrăjitorii au hotărât că degetele mari trebuie îndoite în interior, peste muchiile palmelor.


Figura 7 Figura 8

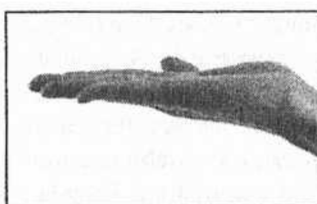
7. Când mâna este strânsă în pumn, degetul mic este ridicat pentru a se evita pumnul unghiular (fig. 9), poziţie în care degetul mijlociu, al patrulea şi al cincilea sunt lăsate în jos. Ideea este aceea de

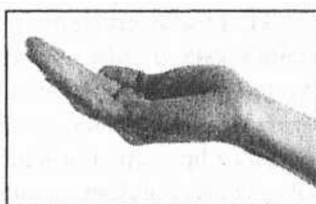
a obţine un pumn pătrat (fig. 10) şi pentru aceasta al patrulea şi al cincilea deget trebuie să *fie* ridicate. Astfel se creează o anume tensiune în axilă, care este necesară pentru a induce o stare generală de bine.


Figura 9


Figura 10

8. Când trebuie să deschideţi mâinie, întindeţi-le complet. Puneţi astfel în funcţiune tendoanele de pe dosul mâinii, palma devenind o suprafaţă perfect plană (fig. 11). Don Juan prefera palma întinsă pentru a contracara tendinţa (încetăţenită, considera el, ca urmare a procesului de socializare) de a prezenta mâna cu palma scobită (fig. 12). El spunea că numai cerşetorii ţin palma scobită, iar cei care practică pasele magice sunt luptători, nu cerşetori.


Figura 11


Figura 12

9. Când trebuie să îndoiţi degetele de la a doua articulaţie şi să le strângeţi cu putere peste palmă, tendoanele de pe dosul mâinii sunt încordate la maximum, în special tendoanele degetului mare (fig. 13). Această încordate a tendoanelor creează o presiune asupra încheieturii mâinii şi a antebraţului, zone care, după părerea vrăjitorilor din Mexicul străvechi, aveau un rol-cheie în asigurarea sănătăţii şi a stării generale de bine.

10. În numeroase mişcări din cadrul Tensegrităţii, încheieturile mâinilor trebuie îndoite în faţă şi pe spate la un unghi de nouăzeci de

grade, prin încordarea tendoanelor antebraţului (fig. 14). Această îndoire trebuie realizată încet, deoarece în majoritatea timpului încheietura mâinii este destul de inflexibilă, încât este important ca încheietura să capete flexibilitatea de a putea face mâna să formeze un unghi cât mai mare cu antebraţul.


Figura 13


Figura 14

11. O altă problemă importantă în practicarea Tensegrităţii este o mişcare denumită *punerea în funcţiune a corpului*. Este o mişcare unică, prin care toată musculatura corpului, în special diafragma, este contractată într-o singură clipă: atât muşchii stomacului şi ai abdomenului, cât şi cei din regiunea umerilor şi a omoplaţilor. Braţele şi picioarele se încordează şi ele cu aceeaşi forţă, dar numai preţ de o clipă (fig. 15, 16). Pe măsură ce aceia care practică Tensegritatea progresează în exerciţiile pe care le execută, ei pot învăţa să menţină această tensiune un timp mai îndelungat.


Figura 15


Figura 16

Punerea în funcţiune a corpului nu are nicio legătură cu starea de tensiune corporală permanentă care pare să fie caracteristică vremurilor noastre. Când trupul este încordat din pricina preocupărilor

sau a muncii excesive, iar muşchii gâtului sunt extrem de înţepeniţi, corpul nu este câtuşi de puţin pus în funcţiune. Relaxarea corpului, atingerea unei stări de linişte, nu înseamnă scoaterea lui din funcţiune. În Mexicul antic, vrăjitorii credeau că aceste pase magice înviorau trupul, pregătindu-l pentru a intra în acţiune. Don Juan Matus a denumit această stare *punerea în funcţiune a corpului*. Tot el spunea că în momentul în care încetează tensiunea musculară a *punerii în funcţiune a corpului*, corpul iese din funcţiune în mod firesc,

12. Respiraţia şi procesul de respiraţie aveau o importanţă supremă pentru vrăjitorii din Mexicul antic, spunea don Juan. Ei împărţeau respiraţia în respiraţia cu vârfurile plămânilor, respiraţia cu zonele mediane ale plămânilor şi respiraţia cu abdomenul (fig, 17, 18” 19). Denumeau respiraţia realizată prin extinderea diafragmei *respiraţia animală*; o practicau cu asiduitate, spunea don Juan, pentru a avea o viaţă mai lungă şi sănătoasă.

Don Juan Matus era încredinţat că multe din problemele de sănătate de care suferă omul modern pot fi uşor remediate printr-o respiraţie profundă. Oamenii contemporani au însă tendinţa de a respira superficial. Unul din scopurile vrăjitorilor

Prin urmare, se recomandă cu insistenţă ca în mişcările din cadrul Tensegrităţii care necesită expiraţii şi inspiraţii profunde, acestea să fie însoţite de încetinirea procesului de inspiraţie şi expiraţie a aerului, pentru ca ele să dureze cât mai mult şi să fie cât mai profunde.

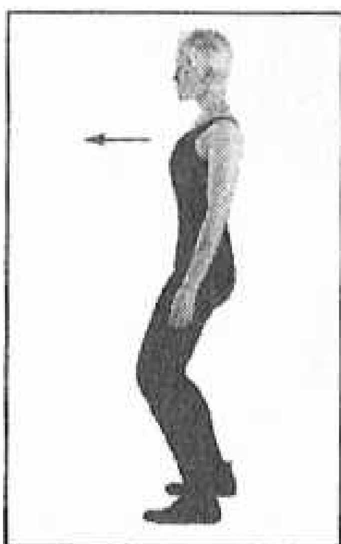
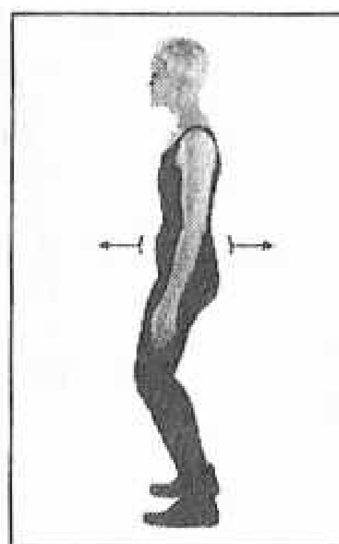

Figura 17


Figura 18


Figura 19

Alt aspect important privitor la respiraţie în cadrul Tensegrităţii este acela că respiraţia constituie un proces firesc în timpul executării mişcărilor respective, cu excepţia cazurilor în care există alte specificaţii în descrierea paselor magice.

13. În legătură cu mişcările din cadrul Tensegrităţii, trebuie de asemenea menţionat că cei care le practică au ajuns la concluzia că Tensegritatea reprezintă, în esenţă, o interacţiune între relaxarea şi încordarea muşchilor din diferite părţi ale trupului, pentru a realiza explozia fizică ideală, pe care vrăjitorii din Mexicul străvechi o cunoşteau sub numele de *energia tendoanelor*. Avem de a face cu o veritabilă explozie a nervilor şi tendoanelor aflate dedesubtul ori în mijlocul muşchilor.

Dat fiind că Tensegritatea reprezintă încordarea şi relaxarea muşchilor, intensitatea şi durata în timp a încordării muşchilor, în cadrul oricărei pase magice, depind de forţa individului. Se recomandă ca la începutul exerciţiilor, pensiunea şi perioada de timp să fie minime. Pe măsură ce trupul se încălzeşte, încordarea trebuie să fie mai mare, iar durata în timp cât mai lungă, însă chiar şi atunci cu moderaţie.

PRIMA SERIE

Seria pentru pregătirea *intenţiei*

Don Juan Matus susţinea că fiinţele umane ca organisme execută o uluitoare manevră de percepţie care, din nefericire, creează o imagine greşită, un front fals; ele preiau afluxul de energie pură din marele univers şi îl transformă în date senzoriale, pe care le interpretează în conformitate cu un sistem strict de interpretare numit de vrăjitori *forma umană*. Acest act magic de interpretare a energiei pure duce la ideea eronată, la convingerea ciudată nutrită de fiinţele umane că sistemul lor de interpretare este singurul existent.

Ca să-mi explice acest fenomen, don Juan mi-a dat un exemplu. *Copacul*, a zis el, aşa cum este cunoscut *copacul* de către fiinţele umane, este mai curând interpretare decât percepţie. Pentru ca fiinţele umane să stabilească prezenţa unui *copac* – a mai zis el – nu au nevoie decât de o privire fugară care nu este edificatoare. Restul este un fenomen pe care el l-a denumit *numirea intenţiei* – *intenţia de copac*; cu alte cuvinte, interpretarea datelor senzoriale referitoare la fenomenul specific pe care fiinţele umane îl numesc *copac*. Don Juan afirma că întreaga lume a fiinţelor umane este compusă, ca în exemplul de mai sus, dintr-un repertoriu nesfârşit de interpretări în care simţurile omului joacă un rol minim. Altfel spus, doar simţul văzului atinge afluxul de energie care provine din marele univers, şi o face într-o manieră superficială.

După opinia lui, cea mai mare parte a activităţii perceptive a fiinţelor umane este, de fapt, interpretare pură, fiinţele umane fiind acel tip de organisme care au nevoie de un volum minim de percepţie pură pentru a crea propria lor lume; sau percep numai atât cât să poată aplica sistemul lor de interpretare. Exemplul preferat al lui don Juan se referă la modul în care ne construim, prin *intenţie*, ceva la fel de copleşitor şi de crucial precum Casa Albă. El numea Casa Albă locul în care se află concentrată puterea în ziua de azi, centrul tuturor

eforturilor noastre, al speranţelor, temerilor etc., un conglomerat de fiinţe umane – pe scurt, capitala lumii civilizate. Toate acestea, spunea el, nu se află în sfera abstractului, nici măcar în sfera minţilor noastre, ci un cea a *intenţiei*, deoarece, din punct de vedere al informaţiei noastre senzoriale, Casa Albă era o clădire ce nu avea câtuşi de puţin bogăţia, scopul şi profunzimea conceptului de Casă Albă. Mai spunea don Juan că, din punctul de vedere al volumului de date senzoriale, Casa Albă, asemenea tuturor celorlalte lucruri din lumea noastră, era percepută superficial doar de simţul nostru vizual; celelalte simţuri, tactil, olfactiv, auditiv şi gustativ, nu erau implicate în niciun fel. Interpretarea potrivit căreia aceste simţuri ar putea să stabilească, pe baza datelor senzoriale referitoare la clădire, locul unde se află Casa Albă este cu totul lipsită de sens.

Întrebarea pe care o punea don Juan ca vrăjitor era: unde anume se afla Casa Albă. Şi tot el a dat răspunsul: cu siguranţă nu se afla în percepţia noastră, nici măcar în gândurile noastre, ci într-un tărâm special al *intenţiei* unde era alimentată cu tot ceea ce e relevant în legătură cu ea. Don Juan afirma că magia noastră constă în a crea în această manieră un univers total al *intenţiei*.

Deoarece tema primei serii a Tensegrităţii este aceea de a-i pregăti pe practicanţi pentru *intenţie*, este important să recapitulăm definiţia pe care o dau vrăjitorii *intenţiei*. Don Juan înţelegea prin *intenţie* actul tacit de umplere a spaţiilor goale lăsate de percepţia senzorială directă sau actul de îmbogăţire a fenomenelor observabile prin *intenţionarea* unei desăvârşiri ce nu există din punctul de vedere al percepţiei pure.

Actul de *intenţionare* a acestei desăvârşiri era denumit de don Juan *numirea intenţiei*. Toate explicaţiile sale referitoare la *intenţie* indicau faptul că *actul intenţionalii* nu face parte din sfera corporalului. Cu alte cuvinte, nu este parte a corporalităţii creierului sau a oricărui alt organ. Pentru don Juan, *intenţia* transcende lumea pe care o

cunoaştem noi. Este ca un fel de val energetic, o rază de energie care se ataşează de noi.

Dată fiind natura extrinsecă a *intenţiei*, don Juan făcea distincţie între corp ca parte a procesului cognitiv de fiecare zi şi corp ca unitate energetică ce nu făcea parte din acest proces cognitiv. Această unitate energetică includea părţile nevăzute ale corpului, precum organele interne şi energia care le străbate. Don Juan afirma că prin ele energia poate fi percepută în mod nemijlocit.

Dat fiind că văzul este modalitatea predominantă de percepere a lumii, şamanii din Mexicul străvechi descriau actul de captare directă a energiei drept *vedere*. Pentru ei, a percepe energia aşa cum străbate ea universul era semn că energia adoptă configuraţii specifice, ne-idiosincratice, care se repetă cu consecvenţă, configuraţii ce pot fi percepute în aceiaşi termeni de oricine vede.

Cel mai important exemplu pe care-l putea da don Juan privind consecvenţa cu care energia adoptă configuraţii specifice era cel referitor la perceperea trupului uman când este *văzut* în mod nemijlocit ca energie. Aşa după cum s-a spus deja, şamanii (cum este şi don Juan) percep fiinţa umană cape un conglomerat de câmpuri energetice care dau impresia totală de sferă de luminozitate. Luată în acest sens, energia este descrisă de şamani drept vibraţie care se aglutinează în unităţi capabile de coeziune. Şamanii descriu întregul univers ca fiind compus din configuraţii de energie ce apar ochiului *văzător* ca nişte filamente sau fibre luminoase îndreptate în toate direcţiile, fără a se încâlci între ele. Această descriere nu poate fi înţeleasă de gândirea liniară. Conţine în sine o contradicţie ce nu are soluţie: cum se pot orienta aceste fibre în toate direcţiile, fără să se încâlcească între ele?

Don Juan a ţinut să precizeze că şamanii puteau doar să descrie fenomenele şi, dacă termenii pe care-i foloseau par nepotriviţi ori contradictorii, de vină este sintaxa limitată. Dar descrierile lor erau extrem de precise.

După părerea lui don Juan, şamanii Mexicului străvechi descriau *intenţia* drept o forţă perenă care străbate întregul univers – o forţă conştientă de sine în măsura în care reacţionează la chemarea sau porunca şamanilor. Prin intermediul *intenţiei*, şamanii puteau să descătuşeze nu numai toate posibilităţile umane de percepţie, ci şi toate posibilităţile umane de acţiune. Prin *intenţie*, ei obţineau formulările cele mai incredibile.

Don Juan m-a învăţat că limita capacităţii umane de percepţie se numeşte *centura omului*, în sensul că există o graniţă ce marchează capacităţile umane, impusă de organismul uman. Aceste graniţe nu sunt doar graniţele tradiţionale ale gândirii metodice, ci graniţele totalităţii resurselor închise în organismul uman. Don Juan credea că aceste resurse nu sunt niciodată folosite, ci sunt ţinute în *situ* de către diverse idei preconcepute privitoare la limitările umane care nu au nicio legătură cu potenţialul uman real.

Don Juan afirma categoric că, deoarece perceperea energiei aşa cum străbate ea universul nu este arbitrară sau idiosincratică, văzătorii sunt martori la alcătuiri ale energiei care au loc cu de la sine putere, fără intervenţia omului. Astfel, perceperea acestor alcătuiri este în sine şi prin sine cheia ce eliberează potenţialul uman încătuşat care nu s-a manifestat niciodată în mod normal. Pentru a permite perceperea acestor alcătuiri energetice, trebuie angajate în proces capacităţile umane în întregul lor.

Seria de pregătire a *intenţiei* se împarte în patru grupe. Prima se numeşte „Frământarea energiei pentru *intenţie* A doua – „Stâmirea energiei pentru *intenţieu*. A treia – „Strângerea energiei pentru *intenţie*”, iar a patra se numeşte „Inspirarea energiei pentru *intenţieu*.

Prima grupă

Frământarea energiei pentru *intenţie*

Don Juan mi-a dat explicaţii care acopereau toate nuanţele fiecărei grupe de pase magice, reprezentând esenţa lungilor serii ale Tensegrităţii:

— Energia necesară pentru a controla *intenţiay* a început el să-mi explice implicaţiile energetice ale acestei grupe, este permanent eliberată din centrii vitali situaţi în jurul ficatului, pancreasului şi rinichilor şi se depune pe fundul sferei luminoase care este fiinţa noastră. Această energie are nevoie să fie permanent stimulată şi reorientată. Vrăjitorii din spiţa mea recomandau cu insistenţă o stimulare sistematică şi controlată a energiei folosind picioarele şi labele picioarelor. Pentru ei, mersul îndelungat pe jos, o caracteristică inevitabilă a vieţii lor, avea ca rezultat o stimulare excesivă şi inutilă a energiei. Din această pricină, mersul mult pe jos era un nemesis şi cantitatea excesivă de energie trebuia echilibrată prin executarea unor pase magice specifice, chiar în timpul mersului.

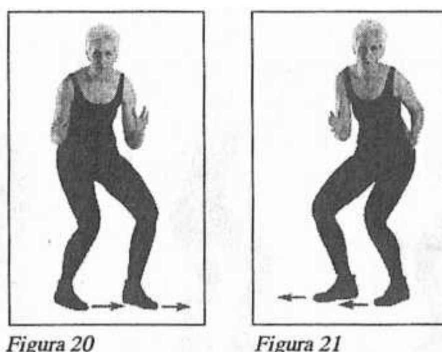
Don Juan Matus mi-a spus că această grupă de cincisprezece pase magice, a căror funcţie este aceea de a stimula energia cu picioarele şi labele picioarelor, era considerată de către şamanii din spiţa sa drept cel mai eficient mod de a realiza ceea ce ei numeau *frământarea energiei*. Fiecare pas, spunea el, este o pasă magică ce conţine în sine posibilitatea de a controla *frământarea energiei*, iar cei care le practică pot să le repete de sute de ori dacă doresc, fără teama că ar stimula prea multă energie. În opinia lui don Juan, energia necesară *intenţionării*, stimulată excesiv, sfârşea prin a secătui centrii de vitalitate.

1. Măcinarea energiei cu labele picioarelor

Pivotaţi corpul pe părţile anterioare ale tălpilor, de la stângă la dreapta şi de la dreapta la stângă la unison, câteva clipe, cât pentru a vă găsi echilibrul. Apoi lăsaţi greutatea corpului pe călcâie şi din acest

moment pivotarea se face exclusiv pe călcâie, cu vârfurile ridicate uşor de la sol în timpul rotirii, atingând solul doar când labele au atins punctul maxim de rotire.

Ţineţi braţele îndoite de la cot, cu palmele îndreptate înainte şi faţă în faţă. Mişcaţi braţele din umeri şi omoplaţi. Această mişcare a braţelor în armonie cu picioarele, asemenea mişcării din timpul mersului (braţul drept o dată cu piciorul stâng şi viceversa), asigură participarea totală a membrelor şi organelor interne (fig. 20, 21).


Figura 20 Figura 21

Un rezultat fizic secundar al măcinării energiei în acest mod este o sporire a circulaţiei în labele picioarelor, gambe şi coapse până în zona vintrelor. Şamanii au folosit de-a lungul secolelor acest exerciţiu pentru a restabili flexibilitatea picioarelor, afectată de întrebuinţarea lor zilnică.

2. Măcinarea energiei cu trei rotiri ale tălpilor

Rotiţi tălpile de trei ori cu sprijin pe călcâie, în acelaşi mod ca şi în pasa magică anterioară. Vă opriţi o clipă, apoi le rotiţi de încă trei ori. E important de reţinut faptul că în primele trei pase magice ale acestei serii problema-cheie este implicarea braţelor, care se mişcă înainte şi înapoi cu mişcări scurte.

Prin executarea cu întreruperi a măcinării energiei se obţine un efect sporit. Un rezultat fizic secundar al acestei pase magice este o creştere rapidă a energiei pentru a putea fugi pur şi simplu sau a fugi

din calea unei primejdii sau pentru o acţiune care necesită o intervenţie rapidă.

3. Măcinarea energiei cu o alunecare laterală a labelor picioarelor

Pivotaţi ambele tălpi pe călcâie spre stânga; apoi pivotaţi-le pe părţile anterioare ale tălpilor încă o dată spre stânga. Şi încă o dată spre stânga, a treia oară, din nou pe călcâie (fig. 22, 23, 24). Repetaţi suita de mişcări spre dreapta, începând cu pivotarea pe călcâie, apoi pe partea anterioară a tălpilor şi iar pe călcâie.


Figura 22


Figura 23


Figura 24

Consecinţa fizică a acestor pase magice este activarea circulaţiei în întregul corp.

4. Amestecarea energiei prin lovirea solului cu călcâiele

Această pasă magică se aseamănă cu mersul pe loc. Ridicaţi repede genunchiul, menţinând vârful tălpii lipit de sol. Greutatea corpului este susţinută de celălalt picior. Deplasaţi





În timpul acestei pase magice, energia necesară *intenţionăm* este direcţională în sus, de-a lungul părţii interioare a picioarelor, pe care şamanii o consideră a fi locul de stocare a memoriei kinestetice. Această pasă magică este folosită pentru a ajuta la eliberarea memoriei mişcărilor sau pentru a facilita memorarea unor mişcări noi.

7.



Figura 27



Figura 28

Stimularea energiei cu genunchii îndoiţi genunchiul stâng şi împingeţi-l spre dreapta cât mai departe cu putinţă, ca pentru a lovi lateral cu el, în vreme ce răsuciţi trupul şi braţele cât mai mult în direcţie opusă (fig. 27). Readuceţi piciorul stâng înapoi în poziţia normală, sprijinindu-l pe sol. Repetaţi aceeaşi mişcare cu genunchiul drept, apoi alternativ cu ambele picioare.

8. Împingerea energiei stimulate cu genunchii în trunchi

Această pasa magică este continuarea energetică a celei precedente. Îndoiţi genunchiul stâng la maximum şi împingeţi-l cât mai sus cu putinţă spre trunchi.

Ţineţi trunchiul uşor aplecat în faţă. În momentul în care împingeţi genunchiul în sus, talpa este îndreptată cu vârfurile în jos (fig. 28). Executaţi aceeaşi mişcare cu piciorul drept, apoi repetaţi alternativ mişcarea cu ambele picioare.

Îndreptarea tălpii cu vârfurile în jos are rolul de a încorda tendoanele gleznelor, pentru a activa acei mici centri unde se acumulează energia. Şamanii consideră că aceşti centri din membrele inferioare sunt, poate, cei mai importanţi, atât de importanţi, încât ar

putea activa toţi celeilalţi mici centri de energie din corp prin executarea acestei pase magice. Ea şi cea precedentă se execută împreună, cu scopul de a proiecta energia necesară *intenţiei* pe care aţi strâns-o cu genunchii ridicaţi înspre cei doi centri de vitalitate din jurul ficatului şi pancreasului.

9. Lovirea energiei în faţa şi în spatele corpului

O lovitură în faţă cu piciorul stâng este urmată de o lovitură în spate cu piciorul drept (fig. 29,30). Repetaţi mişcarea lovind cu piciorul drept în faţă şi cu stângul în spate.

Ţineţi braţele pe lângă trup, deoarece această pasă magică antrenează doar membrele inferioare, conferindu-le flexibilitate. Scopul este de a ridica piciorul care loveşte în faţă şi apoi pe cel care loveşte în spate cât mai sus cu putinţă. Când executaţi mişcarea de lovire în spate, trunchiul trebuie înclinat uşor în faţă pentru a facilita mişcarea. Această uşoară înclinare în faţă a trunchiului reprezintă o cale firească de a absorbi energia stimulată cu picioarele. Pasa magică este executată pentru a ajuta organismul în situaţii în care apar probleme de digestie datorate unei schimbări a regimului alimentar sau înaintea unei călătorii lungi.


Figura 29


Figura 30

10. Ridicarea energiei cu tălpile îndoiţi foarte strâns genunchiul stâng şi ridicaţi-l spre trunchi cât mai sus cu putinţă. Înclinaţi uşor trunchiul în faţă, aproape atingând genunchiul. Îndreptaţi

braţele brusc în jos, unind degetele ca o menghină pentru a cuprinde talpa piciorului (fig. 31). Ideal ar fi să prindeţi talpa foarte uşor şi să o eliberaţi imediat. Lăsaţi piciorul pe sol în timp ce ridicaţi braţele şi mâinile, cu o smucitură puternică ce antrenează umerii şi muşchii pectorali, de-a lungul coapselor până la nivelul pancreasului şi al splinei (fig. 32). Aceleaşi mişcări sunt repetate cu piciorul drept, ridicând mâinile până la nivelul vezicii biliare şi al ficatului, apoi, alternativ, cu ambele picioare.


Figura 31


Figura 32


Figura 33

Ca şi în cazul paselor magice anterioare, aplecarea trunchiului înainte permite ca energia din tălpi să fie transferată în cei doi centri vitali de energie din jurul pancreasului şi ficatului. Această pasă magică este folosită pentru a contribui la realizarea flexibilităţii şi pentru a uşura trupul de eventualele probleme digestive.

11. Împingerea în jos a unui zid de energie

Ridicaţi piciorul stâng cu genunchiul îndoit foarte strâns, la înălţimea şoldurilor; apoi împingeţi-l în faţă, cu vârful tălpii arcuit în

sus, ca pentru a împinge un obiect solid (fig. 33). După ce puneţi piciorul pe sol, ridicaţi piciorul drept, în acelaşi mod. Repetaţi mişcarea alternativ cu ambele picioare.

12.



Figura 34



Figura 35

Păşirea peste o barieră de energie

Ridicaţi iute şi cu putere piciorul stâng ca pentru a trece peste un obstacol poziţionat oblic în faţa corpului. Descrieţi un cerc de la stânga la dreapta (fig. 34) şi în momentul în care îl puneţi jos ridicaţi celălalt picior pentru a executa aceeaşi mişcare.

13. Lovirea unei porţi laterale

Aceasta este o mişcare de lovireâmpingere cu tălpile. Ridicaţi piciorul stâng până la jumătatea gambei şi împingeţi cu talpa spre dreapta corpului ca pentru a lovi un obiect solid, folosind întreaga talpă ca suprafaţă de lovire (fig. 35). Readuceţi piciorul în poziţie verticală. Repetaţi mişcarea cu piciorul stâng.

14. Desprinderea unei pepite de energie

Ridicaţi talpa stângă cu vârfurile îndreptate mult în jos. Împingeţi genunchiul în faţă, îndoindu-l bine. Apoi lăsaţi talpa în jos cu o mişcare controlată, lovind în sol ca şi când aţi vrea să desprindeţi o pepită (fig. 36). După lovire, reveniţi cu talpa pe sol. Repetaţi mişcarea identic cu piciorul stâng.

15. Răzuirea noroiului de energie

Ridicaţi talpa stângă la câţiva centimetri de la sol; aduceţi întregul picior în faţă, apoi împingeţi-l în spate cu forţă, talpa măturând uşor solul ca şi când aţi răzui ceva de pe talpă (fig. 37). Greutatea corpului este susţinută de celălalt picior, cu trunchiul aplecat uşor în faţă pentru a antrena muşchii stomacului în timpul executării acestei pase magice. După ce reveniţi cu piciorul stâng la poziţia normală, repetaţi aceeaşi mişcare cu piciorul stâng.

Şamanii numesc ultimele cinci pase magice din această grupă *Paşi în natura*. Sunt pase magice ce pot fi executate în timpul mersului sau în timpul serviciului sau chiar în timp ce staţi şi discutaţi cu alte persoane. Funcţia paselor magice este aceea de a acumula energie şi de a o folosi cu picioarele pentru situaţii în care este necesară concentrarea şi activarea rapidă a memoriei.


Figura 36


Figura 37

A doua grupă

Stimularea energiei pentru *intenţie*

Cele zece pase magice din a doua grupă sunt menite să stimuleze energia necesară *intenţiei* din zonele aflate imediat sub genunchi, deasupra capului, în jurul rinichilor, ficatului şi pancreasului, a plexului solar şi a gâtului. Fiecare dintre aceste pase magice este o unealtă care stimulează exclusiv energia necesară *intenţiei* şi care este acumulată în zonele respective. Şamanii consideră că aceste pase magice sunt esenţiale pentru existenţa zilnică deoarece, din punctul lor de vedere, viaţa este controlată de *intenţie*. Pentru şamani, aceste pase magice sunt ceea ce este cafeaua pentru omul modern. Sloganul din ziua de azi: „Nu-s om până nu-mi beau cana de cappucino” sau cel al generaţiei precedente: „Nu-s treaz până nu-mi beau cafeaua” sunt echivalente cu sloganul şamanilor: „Nu-s pregătit pentru nimic până nu-mi execut pasele magice”. A doua grupă din această serie începe cu mişcarea denumită *punerea în funcţiune a corpului* (vezi fig. 15, 16).

16. Stimularea energiei cu picioarele şi braţele

După ce *puneţi în funcţiune* corpul, ţineţi trunchiul uşor aplecat înainte (fig. 38). Greutatea este lăsată pe picioml drept, în timp ce stângul execută un cerc complet, măturând solul cu vârfurile degetelor şi oprindu-se pe buricele tălpii, în faţa corpului. Executaţi o rotaţie cu braţul stâng, sincronizând această mişcare cu cea a piciorului. Punctul cel mai înalt al rotaţiei trebuie să depăşească nivelul capului (fig. 39). Urmează o pauză scurtă, atât pentru braţ, cât şi pentr picior, apoi repetaţi mişcarea de încă două ori succesiv, în total de trei ori (fig. 40). Ritmul acestei pase magice se stabileşte numărând astfel: „unu”, pauză scurtă, „unu-unu”, pauză foarte scurtă, „doi”, pauză, „doi-doi”, pauză

foarte scurtă, şi aşa mai departe. Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul şi picioml drept.

Această pasă magică stimulează energia de pe fundul *sferei luminoase* cu labele picioarelor, proiectând-o cu braţele în regiunea de deasupra capului.


Figura 38


Figura 39


Figura 40

17. Revărsarea energiei în glandele suprarenale

Plasaţi antebraţele în spatele corpului, deasupra rinichilor şi glandelor suprarenale. Ţineţi coatele îndoite la nouăzeci de grade, mâinile strânse pumn, la câţiva centimetri de corp, fără să-l atingeţi. Mişcaţi pumnii în sus şi-n jos, printr-o mişcare de rotaţie, unul deasupra celuilalt, începând cu pumnul stâng care se mişcă în jos; urmează pumnul drept, care se roteşte în jos în timp ce pumnul stâng îşi continuă mişcarea de rotaţie în sus. Aplecaţi trunchiul uşor în faţă (fig. 41). Executaţi apoi mişcarea de rotaţie a pumnilor în sens invers, cu trunchiul aplecat uşor în spate (fig, 42). Aplecarea trunchiului în acest mod, în faţă şi în spate, antrenează muşchii braţelor şi ai umerilor.

Această pasă magică este folosită pentru a alimenta glandele suprarenale şi rinichii cu energia necesară *intenţiei*.


Figura 41


Figura 42

18. Stimularea energiei pentru glandele suprarenale îndoiţi trunchiul în faţă, împingând genunchii în afară, atât cât să depăşească linia vârfurilor. Sprijiniţi mâinile deasupra genunchilor, cu degetele răsfirate pe rotule. Rotiţi mâna stângă spre dreapta peste rotulă, împingând cotul în afară cât mai mult cu putinţă, până ajunge să fie în continuarea genunchiului stâng (fig. 43). În acelaşi timp, antebraţul drept, cu mâna proptită în continuare pe rotulă, se sprijină pe toată lungimea lui pe coapsa dreaptă, în vreme ce genunchiul drept se îndreaptă, antrenând tendonul popliteu. Este important să mişcaţi numai genunchii, fără a legăna bazinul dintr-o parte în alta.


Figura 43


Figura 44

Executaţi aceleaşi mişcări cu piciorul drept şi mâna dreaptă (fig. 44).

Această pasă magică are menirea să stimuleze energia necesară *intenţiei* în jurul rinichilor şi glandelor suprarenale. Cel care o practică îşi va spori considerabil capacitatea de rezistenţă, va căpăta un sentiment de încredere în sine şi va deveni mai îndrăzneţ.

19. Fuzionarea energiei stângi cu cea dreaptă

Inspiraţi adânc. Expiraţi încet pe măsură ce ridicaţi antebraţul stâng în dreptul umerilor, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Îndoiţi mâna din încheietură spre spate, cât mai mult cu putinţă, cu degetele îndreptate înainte şi palma îndreptată spre dreapta (fig. 45).

În timp ce antebraţul îşi menţine această poziţie, aplecaţi trunchiul puternic în faţă, până când braţul întins ajunge la nivelul genunchilor. Nu trebuie să lăsaţi cotul stâng să atârne spre sol, în schimb ţineţi-l la o distanţă cât mai mare de genunchi. Expiraţi în continuare în ritm lent, în timp ce descrieţi cu braţul drept un cerc complet deasupra capului, ajungând cu mâna dreaptă la trei-patru centimetri de degetele mâinii stângi. Răsuciţi palma mâinii drepte spre corp, cu degetele îndreptate în jos. Aplecaţi capul în jos fără a îndoi gâtul. Expiraţia încetează – acum începeţi să inspiraţi adânc, păstrând corpul în aceeaşi poziţie. Toţi muşchii spatelui, ai braţelor şi ai picioarelor sunt încordaţi câtă vreme inspiraţi încet şi adânc (fig. 46).

Îndreptaţi corpul în timp ce expiraţi. Reîncepeţi pasa magică pentru braţul drept.



Figura 45



Figura 46

Prin întinderea înainte la maximum a braţelor se creează o deschidere în vârtejul energetic din centrul rinichilor şi al suprarenalelor; această deschidere permite întrebuinţarea optimă a *energiei redirecţionate*. Este o pasă magică esenţială pentru *redirecţionarea energiei* spre acel centru, conferind, în general, trupului vitalitate şi tinereţe.

20. Străpungerea corpului cu o rază de energie

Plasaţi palma stângă în dreptul ombilicului, lipită cu muchia de trup, iar palma dreaptă în spate, la acelaşi nivel, încheieturile sunt îndoite puternic, iar degetele sunt îndreptate spre sol. Palma mâinii stângi este îndreptată spre dreapta, cea a palmei drepte – spre stângă (fig. 47). Ridicaţi brusc vârfurile degetelor de la ambele mâini pentru a realiza o linie dreaptă în faţă şi în spate (fig. 48). Tot corpul este încordat, iar genunchii se îndoaie în momentul în care degetele sunt îndreptate în faţă şi în spate. Menţineţi mâinile în această poziţie timp de o secundă. Apoi relaxaţi muşchii, îndreptaţi picioarele, deplasaţi braţele în jurul corpului, până când braţul drept ajunge în faţă şi cel stâng în spate. Ca şi la începutul acestei pase magice, degetele sunt îndreptate cu vârfurile în jos, apoi ridicaţi-le brusc în linie dreaptă faţă-spate, expirând scurt; genunchii sunt îndoiţi.

Prin această pasă magică se stabileşte o linie de demarcaţie în mijlocul corpului, care separă energia stângă de cea dreaptă.


Figura 47


Figura 48

21. Rotirea energiei peste doi centri de vitalitate

E bine să începeţi prin a aşeza mâinile una în faţa celeilalte pentru a le alinia. Ţineţi degetele răsfirate şi îndoite, ca şi când aţi vrea să apucaţi un capac de borcan, de mărimea palmei. Apoi apropiaţi mâna

dreaptă de zona pancreasului şi splinei, cu palma îndreptată spre corp. Mâna stângă o duceţi la spate, în dreptul rinichiului şi al glandei suprarenale stângi, cu palma spre corp. Îndoiţi mâinile de la încheietură spre spate, în acelaşi timp răsucind trunchiul spre stânga, cât mai mult cu putinţă, fără a deplasa genunchii. Apoi pivotaţi ambele mâini de la încheietură, simultan, cu mişcări laterale, ca pentru a deşuruba capacele a două borcane – mâna dreaptă în dreptul pancreasului şi splinei, mâna stângă în dreptul rinichiului stâng (fig. 49).

Repetaţi mişcarea schimbând localizarea mâinilor, respectiv: stângă în faţă, la nivelul ficatului şi vezicii biliare, iar dreapta la nivelul rinichiului drept.

Cu ajutorul acestei pase magice, stimulaţi energia în trei centri de vitalitate: ficatul şi vezica biliară, pancreasul şi splina, rinichii şi suprarenalele. Este o pasă magică indispensabilă celor care trebuie să stea de pază, sporindu-le percepţia senzorială generală asupra spaţiului înconjurător.

22. Semicercul de energie

Trasaţi un semicerc cu mâna stângă, începând din dreptul feţei. Mişcaţi mâna uşor spre dreapta până ajunge la nivelul umărului drept (fig. 50). De acolo întoarceţi mâna, trasând marginea interioară a semicercului cât mai aproape de partea stângă a trupului (fig 51). Apoi aduceţi mâna spre spate (fig. 52), trasând marginea exterioară a semicercului, după care mâna revine la poziţia iniţială (fig. 53). Semicercul complet este oblic, partea superioară aflându-se în dreptul ochilor, cea inferioară sub nivelul bazinului, în spate. Este important să urmăriţi mişcarea mâinii cu privirea.

După ce aţi încheiat trasarea semicercului cu braţul stâng, repetaţi mişcarea cu braţul drept, înconjurând astfel corpul cu două

semicercuri, trasate pentru a stimula energia şi a uşura alunecarea energiei de deasupra capului în regiunea glandelor renale. Această pasă magică este un mijloc de a dobândi o stare de calm intens şi susţinut.


Figura 50


Figura 51


Figura 52


Figura 53



Îndoit de la cot şi încordat (fig. 56). Urmează braţul drept: mişcarea se repetă apoi alternativ. Reţineţi că braţele sunt ţinute într-o stare de încordare maximă. Palmele sunt îndreptate înainte, iar vârfurile unele spre altele. Forţa de acţionare este conferită braţelor de mişcarea profundă a omopaţilor şi de încordarea muşchilor stomacului.

Şamanii cred că energia ganglionilor din jurul omoplaţilor se blochează adesea, provocând prin stagnare degenerarea *centrului pentru luarea deciziilor* localizat în punctul V de la baza gâtului. Această pasă magică e practicată pentru a stimula energia respectivă.


Figura 55


Figura 56

25. Stimularea energiei deasupra capului şi spargerea ei

Mişcaţi lejer braţul stâng, executând două cercuri şi jumătate deasupra şi în jurul capului (fig. 57). Apoi spargeţi aceste cercuri cu muchia exterioară a antebraţului şi a mâinii, pe care coborâţi-le cu o mişcare plină de forţă, însă lentă (fig. 58). Impactul este absorbit de muşchii stomacului, încordaţi în momentul respectiv. Încordaţi şi muşchii braţului pentru a nu produce tendoanelor leziuni ce ar putea apărea în cazul în care muşchii braţelor ar fi relaxaţi sau dacă braţul ar fi mişcat prea repede. Expiraţi uşor în timp ce coborâţi braţul. Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept.


Figura 57


Figura 58

Energia stimulată şi spartă în acest mod se va răspândi în întregul corp. Executând această pasă magică atunci când sunteţi prea obosit şi nu vă puteţi permite să dormiţi, somnolenţa dispare şi pentru o perioadă de timp vă veţi simţi cuprins de o stare de vioiciune.

A treia grupă

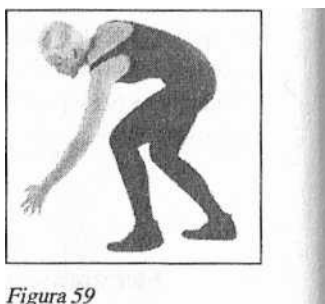
Strângerea energiei necesare *intenţiei*

Cele nouă pase magice care formează a treia grupă sunt folosite pentru a aduce în cei trei centri de vitalitate din jurul ficatului, pancreasului şi rinichilor energia specială care a fost stimulată prin pasele magice din grupa anterioară. Pasele magice din această grupă trebuie executate încet şi cu deplină concentrare. Şamanii recomandă ca starea de spirit, pe parcursul executării acestor pase, să fie liniştea desăvârşită, iar *intenţia* neabătută să fie aceea de a strânge energia necesară *intenţiei*.

Toate pasele magice din a treia grupă încep cu o scuturare rapidă a mâinilor ţinute pe lângă trup, cu braţele atârnând în poziţie normală. Mâinile se scutură ca şi când degetele îndreptate în jos ar vibra cuprinse de tremur. Acest gen de vibraţie era considerat un stimulent pentru energia din jurul şoldurilor şi al minusculilor centri de energie de pe dosul mâinilor şi al încheieturilor mâinii or, unde energia ar putea stagna.

Efectul general al primelor trei pase magice din această grupă este vitalitatea şi starea de bine a întregului organism, deoarece energia este transportată în cei trei centri de vitalitate principali aflaţi în partea de jos a trupului.

26. Colectarea energiei stimulate mai jos de genunchi


Figura 59

Executaţi o săritură scurtă înainte cu piciorul stâng împins de

piciorul drept. Trunchiul se apleacă mult în faţă, mâna stângă se întinde să apuce ceva aflat aproape de nivelul solului (fig. 59). Reveniţi cu piciorul stâng în poziţie normală şi imediat treceţi palma stângă peste centrul de energie din partea dreaptă: ficatul şi vezica biliară.

Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul şi piciorul drept, trecând palma peste centrul vital din stângă: pancreasul şi splina.

27. Transportarea energiei frontale spre glandele suprarenale

Inspiraţi adânc în timp ce scuturaţi mâinile. Apoi întindeţi brusc braţul stâng înainte, la nivelul umerilor, cu palma răsucită spre stângă, în timp ce expiraţi puternic (fig. 60). Începeţi să inspiraţi încet şi rotiţi încheietura mâinii de la stângă la dreapta, descriind un cerc complet, ca şi când aţi scobi o sferă de materie solidă (fig. 61). Continuaţi să inspiraţi în timp ce rotiţi încheietura în sens invers, readucând-o la poziţia iniţială, cu palma îndreptată spre stângă. Apoi, ca şi când aţi ţine în mână sfera, braţul stâng descrie un semicerc, păstrându-se la acelaşi nivel cu umărul; mişcarea încetează când dosul încheieturii îndoite este plasat peste rinichiul stâng. Reţineţi că inspiraţia continuă trebuie să dureze pe tot parcursul deplasării braţului din faţă în spate. În timp ce executaţi această mişcare de balans, braţul drept face o mişcare de rotaţie în faţa corpului, care se încheie când dosul încheieturii îndoite atinge zona de deasupra pubisului. Răsuciţi capul cât mai mult spre stânga, pentru a putea privi în spate (fig. 62). Apoi mâna stângă, care ţine sfera, este răsucită cu palma spre corp şi loveşte sfera de rinichiul şi glanda suprarenală stângă. Frecaţi uşor palma de zona respectivă în timp ce expiraţi.

Executaţi aceaşi mişcare schimbând braţele şi răsucind capul spre dreapta.


Figura 60


Figura 61


Figura 62

28. Scobirea energiei din stânga şi din dreapta

Lăsaţi braţele să atârne pe lângă trup, apoi ridicaţi-le cu mâinile curbate în interior, spre corp, atingând toracele, până ajung la axile şi în acest timp inspiraţi profund (fig. 63). Apoi întindeţi braţele lateral, cu palmele în jos, expirând în acelaţi timp puternic. Inspiraţi din nou profund, strângând mâinile în formă de cupă şi rotindu-le din încheieturi până când palmele ajung cu faţa în sus, ca şi când aţi scobi într-o materie solidă (fig. 64). Apoi aduceţi mâinile la nivelul umerilor prin îndoirea puternică a coatelor – în tot acest timp continuaţi să inhalaţi (fig. 65). Această mişcare antrenează omoplaţii şi muşchii gâtului. După ce le ţineţi o clipă în această poziţie, întindeţi din nou braţele în lateral, expirând puternic. Palmele sunt îndreptate în faţă. Apoi strângeţi-le din nou ca într-o cupă, rotiţi-le spre spate, în aceeaşi mişcare de scobire într-o materie solidă. Mâinile uşor strânse sunt din nou aduse la nivelul umerilor. Repetaţi încă o dată – dintr-un total de trei – aceste mişcări. Apoi frecaţi uşor palmele peste cei doi centri de vitalitate din jurul ficatului şi pancreasului, în timp ce expiraţi.


Figura 63


Figura 64


Figura 65

29. Spargerea cercului de energie

Descrieţi un cerc prin mişcarea braţului stâng spre umărul drept (fig. 66), închizându-l prin mişcarea braţului în faţa corpului şi ducând braţul spre spate (fig. 67) şi din nou înainte, în dreptul feţei (fig. 68). Această mişcare este coordonată cu o mişcare asemănătoare executată de braţul drept. Ambele braţe se mişcă alternativ, creând un cerc oblic în jurul corpului. Apoi faceţi un pas în spate şi spre stângă cu piciorul drept, urmat de un pas spre dreapta executat cu piciorul stâng, astfel încât să vă întoarceţi cu tot corpul pentru a sta cu faţa în direcţia opusă.

Arcuiţi braţul stâng în jurul părţii stângi a cercului, ca şi când cercul ar fi un obiect solid pe care braţul stâng îl strânge la axilă şi la piept. Repetaţi mişcarea cu braţul drept, în jurul părţii drepte a cercului, ca şi când acesta ar fi un corp solid (fig. 69). Inspiraţi adânc – cercul se va sparge din ambele părţi prin încordarea întregului corp, în special a braţelor, pe care le aduceţi la piept. Apoi frecaţi uşor palmele de centrii de vitalitate din partea din faţă a trupului, în timp ce expiraţi.


Figura 66


Figura 67


Figura 68



Figura 69

prin faţa trupului, aproape la nivelul genunchilor, apoi spre stângă, până ajung la poziţia iniţială chiar deasupra capului (fig. 71). Depărtaţi braţele cu o mişcare energică în timp ce începeţi să expiraţi îndelung (fig. 72). Din această poziţie, continuând expiraţia, deplasaţi braţele cât mai în spate cu putinţă, descriind un cerc ce se va încheia în momentul în care pumnii sunt aduşi în faţă, la nivelul ochilor, cu palmele strânse pumn întoarse spre faţă (fig. 73). Apoi încrucişaţi din nou braţele. Încheieturile mâinilor pivotează una peste cealaltă în timp ce deschideţi palmele şi le lipiţi de corp, mâna dreaptă în zona pancreasului şi a splinei, iar mâna stângă pe zona ficatului şi a vezicii biliare. Aplecaţi trunchiul în faţă, până formaţi un unghi de nouăzeci de grade cu verticala, şi în acest moment se încheie şi expiraţia (fig. 74).



Figura 70

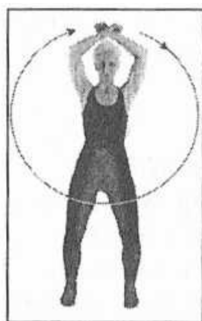


Figura 71



Figura 72

Două sunt scopurile acestei pase magice. În primul rând, stimulează energia din jurul omoplaţilor şi o transportă într-un loc aflat deasupra capului. De acolo provoacă o circulaţie a energiei într-un cerc mare care atinge extremităţile sferei luminoase. În al doilea rând,

amestecă energia din partea dreaptă şi din partea stângă, plasând-o pe cei doi centri de vitalitate din jurul pancreasului şi al ficatului, cu fiecare mână pusă pe centrul opus.

Amestecând energia în acest mod, provocăm un şoc extraordinar de puternic respectivilor centri de vitalitate. Pe măsura ce practicanţii capătă o tot mai mare dexteritate în executarea paselor, şocul devine şi mai puternic, transformându-se într-un fel de filtru de energie, care nu poate fi înţeles decât după executarea pasei. Senzaţia ce o însoţeşte poate fi descrisă drept inhalare de aer mentolat.


Figura 73


Figura 74

31. Stimularea energiei şi aducerea ei de sub genunchi şi de deasupra capului

Inspiraţi şi scuturaţi mâinile. Ridicaţi ambele mâini lateral faţă de corp, până în dreptul taliei, şi ţineţi-le relaxate. Cu genunchii îndoiţi, împingeţi mâna stângă în jos, cu încheietura răsucită astfel încât palma să fie îndreptată în afară, opusă trupului, ca şi când ar intra într-o găleată plină cu o materie lichidă. Simultan cu această mişcare, ridicaţi cu forţă mâna dreaptă în sus, deasupra capului; încheietura mâinii drepte este şi ea răsucită, pentru ca palma să fie îndreptată în afară, opusă corpului (fig. 75). Începeţi să expiraţi încet când ambele braţe au atins punctul maxim de întindere. Răsuciţi cu putere ambele încheieturi în poziţie normală şi, în acelaşi timp, strângeţi mâinile pumn, ca şi când aţi apuca ceva solid. Cu pumnii încleştaţi, continuaţi să expiraţi în timp

ce coborâţi braţul drept şi ridicaţi braţul stâng până la nivelul taliei, mişcarea fiind executată încet, însă cu mare încordare, ca şi când le-aţi mişca printr-o materie vâscoasă (fig. 76). Apoi frecaţi palmele încet, pe zona ficatului şi a vezicii biliare, şi, respectiv, pe cea a splinei şi a pancreasului. În acest moment îndreptaţi genunchii şi încheiaţi expiraţia (fig. 77).

Repetaţi mişcarea schimbând poziţia braţelor: braţul drept este coborât şi braţul stâng ridicat.


Figura 75


Figura 76


Figura 77

Energia pentru *intenţionate* care este extrasă de sub genunchi şi de deasupra capului prin această pasă magică poate fi frecată pe zonele rinichilor stâng şi drept.

32. Amestecarea energiei din stânga şi din dreapta

Inspiraţi şi scuturaţi mâinile. Întindeţi braţul stâng în diagonală spre dreapta, deasupra capului, paralel cu umărul drept, totodată începând să expiraţi (fig. 78). Strângeţi mâna, ca şi când aţi apuca ceva, smuciţi-o apoi, ca şi cum aţi smulge acel ceva şi duceţi-o pe deasupra capului până ajunge în paralel cu umărul stâng. În acest moment încetează expiraţia. Cu mâna în continuare încleştată, inspiraţi puternic în timp ce rotiţi braţul stâng spre spate (fig. 79), încheind mişcarea când aţi adus pumnul încleştat în dreptul ochilor. De aici, pe măsură ce expiraţi, îl coborâţi încet, dar cu putere, spre centrul vital din jurul pancreasului, frecând apoi palma cu mişcări uşoare, peste zona

respectivă (fig. 80).

Aceeaşi mişcare este repetată cu braţul drept, dar în loc să îl rotiţi spre spate, trasaţi cu el un cerc în faţă.


Figura 78


Figura 79


Figura 80

din aceeaşi energie, însă mult rarefiat, care este adunat prin intermediul acestei pase magice.


Figura 81


Figura 82

34. Apucarea energiei de deasupra capului


Figura 83

întindeţi braţul stâng cât mai sus cu putinţă cu mâna deschisă ca

pentru a apuca ceva. În acelaşi timp, piciorul drept împinge trupul în sus. Când ajungeţi la punctul cel mai înalt al saltului, mâna se îndoaie de la încheietură spre interior, ca într-un cârlig faţă de antebraţ (fig. 83), aducând apoi braţul astfel îndoit în jos, cu o mişcare înceată, dar încordată. Frecaţi imediat mâna stângă de zona din jurul centrului vital al pancreasului şi al splinei.

Executaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept, urmând cu exactitate aceleaşi etape ca şi în cazul braţului stâng. Apoi frecaţi mâna dreaptă de centrul vital din jurul ficatului şi al vezicii biliare.

Şamanii cred că energia stocată în jurul periferiei sferei luminoase pe care o reprezintă fiinţele umane poate fi pusă în mişcare şi adunată dacă executăm acest salt puternic în sus. Pasa magică este executată pentru a elimina problemele cauzate de concentrarea îndelungată asupra unei anumite activităţi.

A patra grupă
Inspirarea energiei pentru *intenţie*

Cele trei pase magice ale acestei grupe sunt destinate punerii în mişcare, adunării şi transportării energiei pentru *intenţie* din trei centri – din jurul picioarelor, din jurul gleznelor şi de deasupra rotulelor – şi plasării ei în cei trei centri de vitalitate din jurul rinichilor, ficatului, pancreasului, pântecelui şi glandelor genitale. Întrucât executarea acestor pase magice este însoţită de respiraţii, celor care le practică li se recomandă să inspire şi să expire încet şi profund; iar *intenţia* să fie foarte clară, pentru ca glandele suprarenale să primească un şoc puternic de energie în timp ce se respiră adânc.

35. Tragerea energiei din rotule de-a lungul părţii posterioare a coapselor

Inspiraţi adânc, cu braţele atârnând pe lângă corp şi făcând mâinile să tremure, ca şi când aţi agita o masă gazoasă. Începeţi să expiraţi în timp ce ridicaţi mâinile spre talie, de unde împingeţi cu forţă palmele în jos, simultan, de o parte şi de alta a trupului (fig. 84). Braţele sunt doar uşor îndoite pentru ca palmele să se găsească doar la câţiva centimetri sub stomac. Ţineţi mâinile la opt-zece centimetri una de cealaltă şi la un unghi de nouăzeci de grade cu antebraţele, cu degetele îndreptate înainte. Încet, fără să le apropiaţi atât de mult încât să se atingă, descrieţi o mişcare de rotaţie cu mâinile spre interior, adică spre partea din faţă a corpului; încordaţi la maximum muşchii braţelor, ai stomacului şi picioarelor (fig. 85). Descrieţi încă un cerc în aceeaşi manieră, în timp ce expiraţi complet printre dinţii încleştaţi.

Inspiraţi din nou profund, apoi începeţi să expiraţi pe măsură ce descrieţi alte trei cercuri spre interior, în faţa corpului. Apoi aşezaţi mâinile pe partea din faţă a coapselor şi deplasaţi-le în jos, într-o mişcare de alunecare cu baza palmelor, în timp ce degetele sunt uşor ridicate, până ce ajungeţi la rotule. În acest moment se încheie şi expiraţia.

Inspiraţi profund pentru a treia oară, în timp ce apăsaţi cu vârfurile degetelor partea inferioară a rotulelor. Ţineţi capul aplecat, cu faţa în jos, în aceeaşi linie cu şira spinării (fig. 86). Îndreptaţi genunchii, iar mâinile, cu degetele încleştate, sunt târâte în sus pe coapse, până la şolduri, şi în tot acest timp expiraţi încet. Continuând expiraţia, frecaţi mâinile de centrii de vitalitate din jurul pancreasului şi ficatului.


Figura 84


Figura 85


Figura 86

36. Tragerea energiei din părţile laterale ale picioarelor

Inspiraţi adânc, ţinând mâinile pe lângă corp şi mişcându-le în tremur continuu. Împingeţi mâinile în jos ca şi în pasa magică precedentă. Expiraţi în timp ce mâinile descriu două cercuri mici în exterior, de o parte şi de alta a trupului. Muşchii braţelor, ai stomacului şi ai picioarelor sunt încordaţi la maximum. Ţineţi coatele uşor îndoite (fig. 87).

După trasarea celor două cercuri, expiraţi tot aerul şi începeţi să inspiraţi profund. Trasaţi încă trei cercuri exterioare în timp ce expiraţi încet. Duceţi apoi mâinile pe părţile laterale ale coapselor. Cu baza palmelor şi degetele uşor ridicate, frecaţi părţile laterale ale picioarelor în jos, până când degetele ajung la protuberantele din exterior ale gleznelor. Capul este îndreptat cu faţa în jos, în aceeaşi linie cu corpul (fig. 88). În acest moment se încheie expiraţia.


Figura 87


Figura 88


Figura 89


Figura 90


Figura 91


Figura 92

cu degetele mari aproape unite (fig. 92). Apoi coborâţi ambele mâini printr-o mişcare de alunecare de-a lungul părţilor din faţă ale picioarelor, până când ajung la tendoanele din faţă ale gleznelor (fig. 93). În acest moment încheiaţi şi expiraţia. Inspiraţi adânc, ridicând în acelaşi timp degetele mari dela picioare, pentru a încorda tendoanele gleznelor; degetele arătător şi mijlociu ale fiecărei mâini apasă tendoanele, făcându-le să vibreze (fig. 94). Cu degetele încleştate, târâţi mâinile în sus, de-a lungul părţilor din faţă ale picioarelor, până în dreptul şoldurilor, şi în acest timp începeţi să expiraţi. Apoi frecaţi încet palmele de centrii de vitalitate şi încheiaţi expiraţia.


Figura 93


Figura 94

A DOUA SERIE

Seria pentru pântece

După cum spunea don Juan Matus, şamanii care au trăit în Mexicul străvechi acordau o atenţie deosebită *eliberării pânteceâui,* cum o numeau ei. Don Juan mi-a explicat că eliberarea pânteceâui atrăgea după sine trezirea funcţiei secundare a acestei părţi a trupului; întrucât funcţia primară a pânteceâui, în condiţii normale, este reproducerea, vrăjitorii de demult erau preocupaţi în exclusivitate de ceea ce ei considerau a fi funcţia lui secundară: evoluţia* în cazul pânteceâui, ei considerau drept evoluţie trezirea şi exploatarea la maximum a capacităţii pânteceâui de a procesa cunoaşterea directă – cu alte

cuvinte, posibilitatea de a recepta date senzoriale şi de a le interpreta direct, fără ajutorul proceselor de interpretare cu care suntem noi familiarizaţi.

Pentru şamani, în momentul în care practicanţii se transformă din fiinţe reproducătoare în fiinţe capabile de evoluţie, ei devin conştienţi de faptul că *văd* energia aşa cum curge ea prin univers. În opinia şamanilor, femeile sunt mult mai predispuse să *vadă* energia în mod nemijlocit decât bărbaţii, dat fiind rolul pântecelor lor. În condiţii normale, consideră şamanii, indiferent de facilităţile pe care le au femeile, atât lor cât şi bărbaţilor le este aproape imposibil să fie în mod deliberat conştienţi de faptul că pot să *vadă* energia în mod nemijlocit. Conform şamanilor, motivul acestei neputinţe ar fi faptul că nu e nimeni care să le spună oamenilor că este un lucru firesc să *vadă* energia nemijlocit.

Şamanii susţin că, dat fiind că femeile au pântece, ele sunt atât de pricepute şi de individualiste în a *vedea* energia nemijlocit, încât această realizare, care ar trebui să reprezinte un triumf al spiritului uman, este, de fapt, considerată drept un dat. Femeile nu sunt niciodată conştiente de capacitatea lor. În această privinţă, bărbaţii le întrec pe femei. Deoarece este mai dificil pentru ei să *vadă* energia nemijlocit, ei nu consideră această performanţă ca pe ceva de la sine înţeles. Prin urmare, vrăjitorii au fost cei care au stabilit parametrii pentru perceperea nemijlocită a energiei şi au încercat să descrie acest fenomen.

— Premisa fundamentală a vrăjitoriei, mi-a spus don Juan într-o bună zi, este aceea că *noi suntem fiinţe care percepem* şi acest lucru a fost descoperit de şamanii din spiţa mea care au trăit în Mexic în vremuri de demult. Întregul corp omenesc este un instrument de percepţie. Totuşi, predominanţa vizualului supune percepţia predispoziţiei ochilor. O predispoziţie care, spun vechii vrăjitori, este moştenirea condiţiei de fiinţe prădătoare. Efortul vechilor vrăjitori, care

s-a perpetuat până în ziua de azi, a continuat don Juan, era îndreptat spre a-i ajuta să se plaseze dincolo de universul ochiului prădătorului. Ochiul prădătorului, aşa cum îl înţelegeau ei, este vizual prin excelenţă, iar universul de dincolo de ochiul prădătorului este cel al percepţiei pure, care nu e dominată de vizual.

Cu altă ocazie, don Juan mi-a spus că vrăjitorii din Mexicul străvechi aveau un cui împotriva femeilor. Deşi erau înzestrate cu acea structură organică, pântecele, care le-ar fi permis pătrunderea în tărâmul percepţiei pure, nu-şi manifestau câtuşi de puţin interesul să pătrundă acolo. Un paradox al femeii – gândeau şamanii – era să aibă la dispoziţie puterea nesfârşită şi să nu o intereseze să ajungă la ea. Dar don Juan era absolut convins că această lipsă de dorinţă de a întreprinde ceva în acest sens nu era în firea femeii, ci era învăţată.

Scopul paselor magice pentru pântece este acela de a le oferi femeilor care practică Tensegritatea o idee – care trebuie să fie mai mult decât o stimulare intelectuală – despre posibilitatea de a anula efectul nociv al socializării care le face pe femei indiferente. Totuşi, este necesară o avertizare: don Juan Matus le sfătuia pe discipolele sale să fie foarte prudente când practică aceste pase magice. Pasele magice pentru pântece provoacă trezirea funcţiilor secundare ale uterului şi ovarelor, adică receptarea datelor senzoriale şi interpretarea lor.

Don Juan numea pântecele *cutia de percepţie*. Asemenea celorlalţi vrăjitori din spiţa sa, era convins că, dacă sunt scoase din ciclul reproductiv, uterul şi ovarele pot deveni instrumente ale percepţiei şi chiar epicentrul evoluţiei. El considera că primul pas al evoluţiei este acceptarea premisei că oamenii sunt fiinţe ale percepţiei. Şi insista asupra faptului că, înainte de orice altceva, trebuie să acceptăm acest fapt.

— Dar ştim că suntem fiinţe ale percepţiei. Ce altceva putem fi? Protestam eu ori de câte ori îmi spunea acest lucru.

— Gândeşte-te! răspundea el de fiecare dată. Percepţia joacă un

rol minor în existenţa noastră. Cu toate acestea, singurul fapt sigur este acela că suntem fiinţe ale percepţiei. Fiinţele umane receptează energia din afară şi o transformă în date senzoriale. Apoi inteipretează aceste date senzoriale în universul cotidian. Această interpretare este denumită *percepţie*. După cum ştii, a continuat el, şamanii din Mexicul antic erau convinşi că interpretarea avea loc într-un punct de strălucire intensă, *punctul de reunire*, pe care ei l-au descoperit când au *văzut* corpul omenesc ca pe un conglomerat de câmpuri de energie, asemănător unei sfere de luminozitate. Femeile au un avantaj: capacitatea lor de a transfera funcţia de interpretare din *punctul de reunire* în pântece. Rezultatul acestui transfer de funcţie nu poate fi exprimat în cuvinte, şi aceasta nu pentru că ar fi ceva interzis, ci pentru că este ceva indescriptibil. Pântecele, a mai spus don Juan, este cu adevărat într-o stare haotică de nelinişte, din pricina acestei capacităţi ascunse care există, deşi diminuată, de la naştere şi până la moarte, dar pe care n-o foloseşte. Funcţia de interpretare nu încetează nicio clipă să acţioneze şi, cu toate acestea, nu a fost niciodată adusă la nivelul conştiinţei depline.

Convingerea lui don Juan era aceea că şamanii din Mexicul străvechi reuşiseră, cu ajutorul paselor magice, să aducă această capacitate de interpretare a pântecelor femeilor care practicau pasele magice până la nivelul conştiinţei, şi, făcând acest lucru, ei au provocat o schimbare evolutivă în rândul femeilor, cu alte cuvinte, au transformat pântecele dintr-un organ al reproducerii într-un instrument al evoluţiei.

În lumea omului modern, evoluţia este definită drept capacitatea diferitelor specii de a se modifica prin procesele de selecţie naturală sau de transmitere a trăsăturilor, până la stadiul la care pot să reproducă în vlăstarele lor acele modificări pe care le-au provocat în ele însele.

Teoria evoluţionistă formulată în urmă cu mai mult de o sută de ani şi valabilă până în ziua de azi stipulează că originea şi perpetuarea unei specii noi de animale sau plante se datorează procesului de selecţie

naturală ce asigură supravieţuirea acelor indivizi care, datorită caracteristicilor lor, se adaptează cel mai bine mediului, iar evoluţia este rezultatul interacţiunii a trei principii: întâi, ereditatea, forţa de conservare ce transmite forme organice similare de la o generaţie la alta; în al doilea rând, variaţia, adică diferenţele existente în toate formele de viaţă; şi, în al treilea rând, lupta pentru existenţă, ce determină care anume variaţii conferă avantaje într-un mediu dat. Acest ultim principiu a stat la originea expresiei valabile şi în ziua de azi: „supravieţuieşte cel mai puternic44.

Teoria aceasta evoluţionistă are multe lacune, ridicând nenumărate semne de întrebare. În cel mai bun caz, este un proces cu final deschis pentru care oamenii de ştiinţă au întocmit scheme de clasificare; au creat după bunul lor plac legi şi principii de clasificare. Cert este că există multe lacune. Ceea ce ştim despre evoluţie nu ne spune şi ce anume este evoluţia.

Don Juan Matus credea că evoluţia este produsul *intenţionării* la un nivel foarte profund. În cazul vrăjitorilor, acest nivel profund era marcat de ceea ce don Juan numea *tăcerea interioară*.

— De exemplu, mi-a spus el, explicându-mi acest fenomen, şamanii sunt siguri că dinozaurii zburau pentru că *intenţionau* să zboare. Dar ceea ce este foarte greu de înţeles, şi cu atât mai puţin de acceptat, este faptul că aripile reprezintă doar una dintre soluţiile de zbor, în cazul în speţă, soluţia dinozaurilor. Cu toate acestea, nu este singura soluţie posibilă. Este singura pe care o avem la dispoziţie prin imitaţie. Avioanele noastre zboară cu aripi, imitându-i pe dinozauri, poate din pricină că după era dinozaurilor nu s-a mai *intenţionat* niciodată zborul. Poate că aripile au fost adoptate din pricină că reprezentau cea mai uşoară soluţie.

Don Juan era de părere că, dacă *ani intenţiona* acest lucru acum, nu am avea cum să ştim ce alte opţiuni de zbor ar exista în afară de aripi. Susţinea că, de vreme ce *intenţia* era infinită, nu exista nicio

modalitate logică prin care mintea să poată calcula sau determina, conform unor procese de deducţie sau inducţie, care ar putea fi opţiunile pentru zbor.

Pasele magice ale Seriei pentru pântece sunt foarte puternice şi trebuie practicate cu moderaţie. În vremurile străvechi, bărbaţii nu aveau voie să le practice. În timpurile mai apropiate de noi, vrăjitorii au manifestat tendinţa de a generaliza întrucâtva aceste pase magice, de aceea s-a ivit posibilitatea de a fi executate şi de bărbaţi. Totuşi nu trebuie să abuzăm de această posibilitate, executarea paselor magice impunând multă atenţie, concentrare deosebită şi o atitudine foarte hotărâtă.

Bărbaţii care practică Tensegritatea şi care îi învaţă şi pe alţii să practice pasele magice au optat – dat fiind efectul puternic al acestora – să le execute prin aplicarea energiei generate cu mişcări foarte uşoare peste zona organelor genitale. S-a dovedit că o asemenea execuţie este suficientă pentru a provoca o stimulare benefică fără a cauza efecte profunde sau dăunătoare.

Don Juan mi-a explicat că vrăjitorii din spiţa sa au îngăduit la un moment dat bărbaţilor să practice aceste pase magice, dată fiind posibilitatea ca energia stimulată de ele să trezească funcţia secundară a organelor sexuale masculine. Conform spuselor lui don Juan, vrăjitorii considerau că funcţia secundară a organelor sexuale bărbăteşti nu este identică celei a pântecelui; nu poate avea loc o interpretare a datelor senzoriale, deoarece organele sexuale bărbăteşti atârnă în afara cavităţii trupului. Date fiind aceste condiţii particulare, concluzia vrăjitorilor era aceea că funcţia secundară a organelor bărbăteşti este ceea ce ei numeau *sprijinul evoluţionist*: un fel de trambulină care-i catapultează pe bărbaţi spre înfăptuirea unor lucruri extraordinare ţinând de *eliberarea intenţiei*, cum o numeau vrăjitorii din Mexicul străvechi, sau spre dobândirea unui scop limpede şi a concentrării.

Seria pentru pântece se împarte în patru grupe care corespund

celor trei discipole ale lui don Juan Matus: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau şi Carol Tiggs, şi lui Blue Scout[4], care s-a născut în aceeaşi lume în care s-a născut şi don Juan. Prima grupă se compune din trei pase magice ce aparţin Taishei Abelar; a doua este compusă dintr-o singură pasă magică aparţinând Florindei Donner-Grau; a treia – din trei pase magice ce aparţin exclusiv lui Carol Tiggs; iar a patra – din cinci pase magice ce-i aparţin lui Blue Scout. Pasele magice din fiecare grupă corespund unui anumit tip de individ. Datorită Tensegrităţii, ele pot fi acum folosite de oricine doreşte să le practice, deşi sunt încă specifice tipului de personalitate propriu fiecăruia dintre cei patru.

Prima grupă
Pasele magice care aparţin Taishei Abelar

Cele trei pase magice din această grupă sunt menite să adune energie pentru pântece din şase zone specifice: părţile stângă şi dreaptă din faţă ale trupului, părţile stângă şi dreaptă ale trupului la înălţimea şoldurilor, din spatele omoplaţilor şi de deasupra capului. Şamanii din Mexicul străvechi explicau aceasta prin faptul că energia potrivită pânteceâui se acumulează în aceste zone specifice, iar mişcările cuprinse în respectivele pase magice sunt antenele destinate exclusiv receptării acestei energii.

1. Extragerea energiei din partea din faţă a trupului cu degetele arătător şi mijlociu

Prima senzaţie pe care caută să o obţină practicantul Tensegrităţii în timp ce execută această pasă magică este o presiune asupra tendoanelor de pe spatele mâinii, o senzaţie care se obţine prin depărtarea unul de altul a degetelor arătător şi mijlociu cât mai mult cu

4 Blue Scout (engl.) - Cercetaşul Albastru (n. tr.).

putinţă, ţinând degetele perfect întinse. Ultimele două degete sunt îndoite peste palmă şi apăsate de degetul mare (fig. 95).

Pasa magică începe prin plasarea piciorului stâng în faţa corpului, în poziţie de T, perpendicular pe linia piciorului drept. Braţul stâng şi piciorul stâng descriu o serie de mişcări circulare înainte, perfect sincronizate. Pentru a roti piciorul stâng, ridicaţi mai întâi partea posterioară a labei, apoi întreaga labă, faceţi un pas cu acest picior, rotindu-l înainte în aer şi punându-l jos cu călcâiul; ţineţi degetele ridicate, aplecaţi trupul în faţă şi astfel creaţi presiune asupra muşchiului din faţă al coapsei stângi.

Sincronizându-se cu mişcarea piciorului, braţul stâng se roteşte în faţă peste cap, desenând un cerc complet. Ţineţi degetele arătător şi mijlociu perfect întinse, cu palma întoarsă spre dreapta. Trebuie să menţineţi tensiunea maximă asupra tendoanelor de pe dosul mâinii pe tot parcursul mişcării (fig. 96).

La încheierea celei de-a treia mişcări de rotaţie a braţului şi a piciorului, puneţi toată talpa pe pământ, cu o călcătură puternică, deplasând întreaga greutate a corpului în faţă. Concomitent, întindeţi braţul înainte ca şi când l-aţi înfige în ceva, ţinând degetele arătător şi mijlociu perfect întinse şi palma întoarsă spre dreapta; muşchii de pe toată partea stângă sunt ţinuţi încordaţi (fig. 97).


Figura 95


Figura 96


Figura 97

Cu cele două degete întinse şi îndreptate înainte, descrieţi o mişcare ondulatorie ca şi când aţi desena un S culcat. Îndoiţi încheietura mâinii astfel ca degetele să fie îndreptate în sus atunci când

încheiaţi de trasat S-ul (fig. 98). Îndoiţi din nou încheietura pentru ca degetele să fie din nou îndreptate înainte, tăind S-ul în jumătate printr-o mişcare orizontală a celor două degete, de la dreapta la stângă. Apoi îndoiţi încheietura pentru ca degetele să fie din nou îndreptate în sus; descrieţi o mişcare de măturare de la stângă spre dreapta, cu palma întoarsă spre faţă. Răsuciţi palma înspre exterior, în vreme ce deplasaţi mâna de la dreapta la stângă. Aduceţi braţul stâng la nivelul pieptului şi executaţi două mişcări de împungere cu degetele perfect întinse şi cu palma întoarsă în jos. Răsuciţi din nou palma spre faţă şi descrieţi o mişcare de măturare cu mâna de la stângă la dreapta, exact ca înainte.

Aplecaţi uşor corpul spre spate, deplasând greutatea pe piciorul din spate. Apoi, cu cele două degete îndoite ca nişte



Figura 98



Figura 99



Figura 100



Figura 101

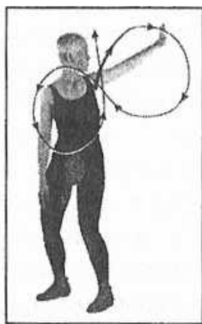

Figura 102


Figura 103

A doua grupă

O pasă magică aparţinându-i în mod direct Florindei Donner-Grau

Această grupă cuprinde o singură pasă magică. Efectul acestei pase magice se potriveşte pe deplin cu personalitatea Florindei Donner-Grau. Don Juan Matus o considera o persoană de o francheţe aproape insuportabilă uneori. Dată fiind această francheţe, activităţile ei în lumea vrăjitorilor au urmărit întotdeauna scopul evolutiv, cu alte cuvinte transformarea pânteceâui dintr-un receptacul şi promotor al fertilităţii într-un organ al conştientizării, prin intermediul căruia pot fi procesate gânduri ce nu fac parte din procesul nostru cognitiv normal.

4. „Labele sfinxului”

Începeţi pasa magică inspirând repede şi profund. Apoi expiraţi puternic, lovind cu forţă încheieturile mâinilor în faţa corpului. Această mişcare se execută lăsând mâinile brusc în jos, în unghi drept faţă de antebraţe; degetele sunt îndreptate în jos, iar suprafaţa de lovire este dosul mâinilor, în zona încheieturilor.

Ridicaţi mâinile la nivelul umerilor, cu palmele îndreptate în faţă, în linie dreaptă faţă de antebraţe. Inspiraţi adânc. Cu mâinile ţinute în aceeaşi poziţie, răsuciţi trunchiul spre stânga. Coborâţi apoi brusc mâinile, cu palmele îndreptate în jos, până la nivelul şoldului (fig. 104). Expiraţi puternic. Ridicaţi din nou mâinile la nivelul umerilor, răsucind

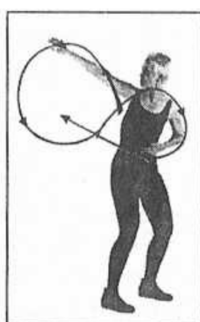
în acelaşi timp trunchiul spre înainte. Inspiraţi adânc. Păstrând mâinile în aceeaşi poziţie, răsuciţi trunchiul spre dreapta. Coborâţi brusc mâinile, cu palmele în jos, până la nivelul şoldurilor, şi în acest timp expiraţi.

Aduceţi ambele mâini în partea dreaptă a corpului, cu palmele uşor îndoite şi răsucite spre stânga, ca pentru a scoate o substanţă lichidă. Apoi mişcaţi ambele braţe de la dreapta la stânga şi înapoi la dreapta, desenând un opt culcat în faţa corpului. Realizaţi această mişcare deplasând ambele braţe spre stânga, răsucindu-vă puţin din talie, apoi readucându-le spre dreapta, cu o răsucire din talie în sens opus. Palmele uşor îndoite sunt răsucite spre dreapta ca pentru a continua scoaterea unei substanţe lichide (fig. 105).

După ce a fost trasată cifra opt, sprijiniţi mâna stângă pe şoldul stâng în timp ce mâna dreaptă îşi continuă mişcarea spre dreapta; braţul se înalţă deasupra capului, descriind o buclă mare spre spate, care se încheie atunci când braţul este readus în faţă, la nivelul bărbiei; palma este îndreptată în sus. Mâna continuă să se mişte trasând o buclă spre stângă, trecând prin dreptul feţei şi peste umărul stâng. Apoi se deplasează în linie dreaptă de-a latul corpului, la nivelul şoldului, retezând cifra opt (fig. 106). Din această poziţie, aduceţi palma înapoi spre corp, trecând-o uşor peste ovarul drept, ca şi când mâna ar fi un cuţit ce se bagă în teacă.


Figura 104


Figura 105


Figura 106

Executaţi aceleaşi mişcări lovind cu mâinile mai întâi în partea dreaptă, pentru ca braţul stâng să poată executa ultima mişcare.

A treia grupă

Pasele magice care îi aparţin în exclusivitate lui Carol Tiggs

Cele trei pase magice din al treilea grup se ocupă de energia direcţionată spre zona pântecelui. Din această cauză cele trei pase sunt extrem de puternice. Se recomandă multă moderaţie în executarea lor, pentru a crea o senzaţie confortabilă, de trezire a pânteceâui. Astfel poate fi evitată interpretarea simplistă a acestor senzaţii drept dureri premenstruale sau ovariene.

Don Juan Matus le-a explicat celor trei discipole ale sale că funcţiile secundare ale pânteceâui, trezite prin pasele magice destinate acestui scop, creează o senzaţie de disconfort, în schimb, la nivel energetic, vârtejul pânteceâui primeşte un aport de energie. Energia care, până în acest moment, a stat nefolosită la periferia sferei luminoase pătrunde brusc în aceast vârtej.

5. Împachetarea energiei pe pântece începeţi prima pasă magică aducându-vă ambele mâini pe zona pânteceâui. Mâinile sunt îndoite mult de la încheietură, palmele sunt şi ele îndoite, cu degetele îndreptate spre pântece.

Întindeţi palmele, astfel încât vârfurile degetelor să fie îndreptate unele spre altele. Apoi descrieţi un cerc amplu, întâi în sus şi în afară, apoi în jos, şi încheiaţi cu ambele mâini peste pântece (fig. 107). Depărtaţi mâinile până la lăţimea trupului (fig. 108), apoi apropiaţi-le cu un gest brusc spre centrul pânteceâui, ca şi când aţi turti o minge. Repetaţi mişcarea apropiind şi mai mult mâinile, ca pentru a turti şi mai mult mingea. Apoi depărtaţi cu forţă mâinile care apucă şi sfâşie mingea (fig. 109). Frecaţi apoi mâinile peste zona uterului şi a ovarelor.


Figura 107


Figura 108


Figura 109

6. Stimularea şi îndreptarea energiei direct spre pântece începeţi această pasă magică expirând şi întinzând braţele cu forţă înainte, cu dosul palmei drepte lipit de dosul palmei stângi. Inspiraţi adânc şi depărtaţi braţele, desenând semicercuri care se încheie cu antebraţele atingându-se în faţa corpului, la nivelul pieptului; braţele sunt întinse în faţă cu coatele uşor îndoite. Palmele sunt îndreptate în sus. Aplecaţi uşor corpul înainte şi trageţi antebraţele înapoi, până când coatele se sprijină pe plexul solar, iar antebraţele, îndreptate înainte, se ating (fig. 110). Începeţi să expiraţi încet, pe tot parcursul următoarelor mişcări. Aşezaţi partea posterioară a încheieturii stângi deasupra părţii anterioare a încheieturii drepte, în aşa fel încât antebraţele să alcătuiască litera X; încheieturile se rotesc întâi cu palmele spre corp, apoi în jos şi în afară, fără a modifica poziţia de X a încheieturilor; mâna stângă ajunge deasupra celei drepte (fig. 111). Stingeţi mâinile pumn şi despărţiţi-le cu un gest brusc (fig. 112), apoi aduceţi-le în zona ovarelor. Abia acum se încheie expiraţia.


Figura 110


Figura 111


Figura 112

7. Scoaterea prin stoarcere a energiei dăunătoare din ovare

Ţineţi mâna stângă în faţa corpului cu palma în sus. Cotul este îndoit în unghi drept şi sprijinit de cutia toracică. Arătătorul şi mijlociul mâinii stângi se întând, în timp ce degetul mare le ţine pe celelalte două lipite de palmă. Prindeţi de dedesubt cele două degete întinse ale mâinii stângi cu mâna dreaptă şi strângeţi-le, ca şi când aţi stoarce ceva de la baza celor două degete întinse înspre vârful lor (fig. 113). Apoi mâna dreaptă scutură cu putere ceea ce a stors din cele două degete, cu o mişcare de lovire a dosului mânii, îndreptată în jos, pe partea dreaptă a corpului. Degetul mare de la mâna stângă eliberează celelalte două degete. Despărţiţi arătătorul şi mijlociul de celelalte două degete pentru a forma litera V. Treceţi uşor palma peste zona ovarului stâng. Repetaţi aceleaşi mişcări cu mâna dreaptă.

Pentru a executa a doua parte a acestei pase magice, aplecaţi trunchiul mult în faţă. Braţul stâng atârnă între piciorare, cu cotul sprijinit de zona ombilicului. Repetaţi exact aceleaşi mişcări ca şi în prima parte a pasei, cu deosebirea că de data aceasta cele două degete întinse ale mâinii stângi sunt apucate de deasupra de către mâna

dreaptă (fig. 114,115). Repetaţi aceleaşi mişcări pentru mâna dreaptă.


Figura 113


Figura 114


Figura 115

A patra grupă

Pasele magice care îi aparţin lui Blue Scout

Pasele magice ale acestei grupe reprezintă concluzia firească a întregii serii. Forţa motrice a acestei grupe se caracterizează printr-o dispoziţie impersonală. Inspiraţi şi expiraţi puternic, dar nu profund. Însoţiţi mişcările cu un şuierat exploziv atunci când expiraţi.

Pasele magice ale lui Blue Scout sunt importante pentru că fiecare are capacitatea de a conferi pântecelui acea întărire necesară pentru a antrena funcţiile sale secundare, stare care, în cazul lui Blue Scot, se defineşte prin capacitatea de a fi într-o stare de permanentă vigilenţă. Critica pe care o aduc vrăjitorii stării noastre fireşti este aceea că noi părem să fim tot timpul pe „pilot automat"; spunem lucruri pe care nu vrem să le spunem, ignorăm lucruri pe care nu ar trebui să le ignorăm. Cu alte cuvinte, suntem conştienţi de ceea ce ne înconjoară numai pentru perioade scurte de timp. În cea mai mare parte a timpului, funcţionăm după impulsuri de moment sau din obişnuinţă, o obişnuinţă care în esenţă dă totul uitării. Vrăjitorii din Mexicul străvechi erau convinşi că, în cazul femeilor, pântecele este organul care poate rezolva acest impas, şi pentru aceasta pântecele trebuie să se întărească.


Figura 116


Figura 117

mişcarea încă o dată, apoi frecaţi palmele de zona ovarelor, formând un V cu degetele mijlociu şi arătător ale fiecărei mâini.

9. Atragerea energiei din părţile laterale în unghi începeţi această pasă magică pivotând pe piciorul drept şi punând piciorul stâng în faţă, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade. Piciorul drept reprezintă linia orizontală a literei T, iar stângul – verticala. Balansaţi trupul înainte şi înapoi. Îndoiţi cotul stâng, cu mâna la nivelul pieptului şi cu palma în sus. Arătătorul şi mijlociul formează litera V. Degetul mare ţine celelalte două degete lipite de palmă (fig. 118). Faceţi o mişcare de lovire, aplecându-vă trupul în faţă cu forţă. Palma se răsuceşte în jos când degetele lovesc. Expiraţi cu un şuierat (fig. 119). Inspiraţi în timp ce retrageţi mâna la piept, cu palma în sus. Apoi frecaţi uşor palma peste ovarul stâng, ţinând degetele mijlociu şi inelar despărţite în V.

Faceţi un salt ca să schimbaţi poziţia picioarelor şi să vă răsuciţi spre dreapta, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade. Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.


Figura 118


Figura 119

10. Atragerea energiei în lateral, cu o „tăietură de insectă”

Ţineţi mâinile lipite de laturile pieptului cu arătătorul şi mijlociul fiecărei mâini în formă de V, degetele mari lipind celelalte degete de palmă. Palmele sunt îndreptate în sus. Rămânând la nivelul pieptului, răsuciţi mâinile din încheietură pentru a aduce palmele faţă în faţă. Expiraţi cu un şuierat în timp ce întindeţi lateral braţele, cu palmele îndreptate spre faţă. Mişcaţi arătătoarele şi degetele mijlocii ca şi când ar fi nişte foarfece care taie şi încheiaţi expiraţia cu un şuierat (fig. 120).


Figura 120


Figura 121

Inspiraţi în timp ce readuceţi braţele lângă trup; coatele sunt îndreptate în jos, iar braţele se lipesc lateral de cutia toracică, cu mâinile îndreptate în lateral (fig. 121). Rotiţi mâinile pentru ca degetele arătător şi mijlociu să fie îndreptate înainte. Despărţiţi degetele mijlociu şi arătător de la fiecare mână, în formă de V. Expiraţi cu şuierat în timp ce treceţi palmele peste zona ovarelor.

11. „Forarea” energiei dintre labele picioarelor cu fiecare mână

Inspiraţi adânc. Expiraţi cu un şuierat în timp ce mâna stângă coboară cu o mişcare de rotaţie din încheietură, ca şi când mâna ar fi o maşină de forat ce pătrunde într-o substanţă aflată în faţa corpului, între picioare. Încleştaţi apoi degetele arătător şi mijlociu ca şi când ar fi

două cârlige şi apucaţi ceva ce se află între picioare (fig. 122) şi trageţi în sus, inspirând adânc, până la nivelul şoldurilor. Apoi rotiţi braţul peste cap până în spate, punând palma pe zona rinichiului şi a glandei suprarenale stângi (fig. 123).

Ţineţi mâna stângă în această poziţie în timp ce mâna dreaptă execută aceleaşi mişcări pe care le-aţi făcut cu stânga. Când puneţi mâna dreaptă pe zona rinichiului şi a glandei suprarenale drepte, inspiraţi. Apoi aduceţi mâna stângă într-o mişcare de rotaţie peste cap până în faţă şi frecaţi palma stângă, cu degetele mijlociu şi arătător despărţite, peste ovarul stâng. Însoţiţi rotirea braţului din spate în faţă cu o expiraţie şuierată. Inspiraţi adme şi aduceţi mâna dreaptă peste ovarul drept în aceeaşi manieră.


Figura 122


Figura 123

12.


Figura 124

„Forarea" energiei dintre labele picioarelor cu ambele mâini

Această pasă magică este asemănătoare cu cea dinainte, exceptând faptul că, în loc să executaţi mişcările separat, mâinile

„forează” simultan. Încleştaţi degetele de la ambele mâini şi apucaţi simultan cu amândouă ceva din zona dintre picioare. Readuceţi mâinile la nivelul şoldurilor, rotiţi braţele deasupra capului spre spate şi plasaţi palmele peste rinichi şi glandele suprarenale; inspiraţi adânc în timp ce frecaţi palmele de aceste zone (fig. 124). Expiraţi în timp ce readuceţi braţele şi frecaţi palmele de zona ovarelor, cu degetele de la fiecare mână despărţite între mijlociu şi arătător. Însoţiţi expiraţia de un şuierat în timp ce aduceţi braţele din spate în faţă.

A TREIA SERIE

Seria celor cinci preocupări – Seria Westwood

Una dintre cele mai importante serii pentru cei care practică Tensegritatea se numeşte *Seria celor cinci preocupări* sau *Seria Westwoody* numită astfel pentru că a fost prezentată pentru prima oară în public în Pavilionul Panley din cadrul Universităţii California din Los Angeles, situată într-o regiune denumită Westwood. Seria a fost concepută în încercarea de a integra ceea ce don Juan Matus numea *cele cinci preocupări ale şamanilor din Mexicul antic*. Tot ceea ce făceau şamanii se învârtea în jurul a cinci preocupări: pasele magice; centrul energetic din trupul uman, denumit *centrul pentru luarea deciziilor*; *recapitularea*, mijlocul de a întări scopul conştientizării umane; *visarea*, arta de a depăşi parametrii percepţiei normale; *tăcerea interioară*, stadiul percepţiei umane de la care vrăjitorii din vechime porneau în fiecare dintre cuceririle lor perceptive. Această suită de cinci preocupări a fost concepută conform modului în care vrăjitorii străvechi înţelegeau lumea din jurul lor.

Ţinând cont de cele învăţate de la don Juan, una dintre uluitoarele descoperiri ale şamanilor a fost faptul că în univers există o forţă aglutinantă care uneşte câmpurile de energie în unităţi funcţionale concrete. Vrăjitorii care au descoperit această forţă au descris-o drept o

vibraţie sau o stare vibratorie, care străbate grupuri de timpuri energetice şi le „lipeşte” unele de altele.

În termenii acestei clasificări a celor cinci preocupări ale şamanilor din Mexicul antic, pasele magice îndeplinesc funcţia stării vibratorii despre care vorbeau şamanii. Când vrăjitorii au conceput această suită şamanică a celor cinci preocupări, ei au copiat modelul structurării energiei, în felul în care li s-a dezvăluit lor când au putut *sa vadă* energia aşa cum străbate ea universul. Forţa de coeziune era reprezentată de pasele magice. Iar pasele magice constituiau acea unitate care pătrundea în celelalte patru unităţi, grupându-le într-un singur tot funcţional. Urmând modelul conceput de şamanii Mexicului străvechi, Seria Westwood a fost şi ea împărţită în patru grupe, aranjate în funcţie de importanţa pe care le-o acordau vrăjitorii care le-au formulat: *centrul pentru luarea deciziilor*; *recapitularea*; *visarea*; *tăcerea interioară*.

Prima grupă

Centrul pentru luarea deciziilor

Cel mai important subiect pentru şamanii care trăiau în Mexicul străvechi, ca şi pentru toţi şamanii din spiţa lui don Juan, era *centrul pentru luarea deciziilor*. Ca urmare a rezultatelor practice ale eforturilor lor, şamanii sunt convinşi că există un punct pe corpul uman care este responsabil de luarea deciziilor şi care se numeşte *punctul V* – zona din capătul sternului, la baza gâtului, unde se întâlnesc claviculele, formând litera V. În acest centru energia este rarefiată într-atât încât abia dacă mai poate fi detectată, iar pentru tipul de energie stocată aici şamanii nu găsesc nicio definiţie. Dar sunt absolut siguri că pot simţi atât prezenţa acestei energii, cât şi efectele sale. Conform credinţei lor, această energie specială este întotdeauna împinsă afară din acel centru la o vârstă extrem de fragedă a fiecărui om şi nu se mai reîntoarce în

punctul respectiv, văduvind astfel fiinţele umane de ceva poate chiar mai important decât întreaga energie din toţi ceilalţi centri la un loc: şi anume de capacitatea de a lua decizii.

Don Juan împărtăşea opinia extrem de dură a vrăjitorilor din spiţa sa în ceea ce privea subiectul luării deciziilor. În urma observaţiilor făcute de-a lungul secolelor, ei au tras concluzia că fiinţele umane sunt incapabile să ia decizii, şi din această cauză au şi creat ordinea socială: instituţii gigantice care îşi asumă responsabilitatea de a lua decizii. Ele decid în numele oamenilor, iar oamenii nu fac altceva decât să execute deciziile luate în numele lor.

Punctul V de la baza gâtului avea, pentru aceşti şamani, o semnificaţie atât de mare, încât arareori îl atingeau cu mâna; când o făceau totuşi, era un gest ritual şi era făcut de către altcineva, care folosea un obiect în acest scop – ori bucăţi de lemn bine lustruite, ori oase de animale, ale căror capete erau şlefuite pentru a obţine un obiect cu un contur perfect, exact de mărimea adânciturii de la baza gâtului. Apăsau lemnul sau osul rotunjit în punctul respectiv, astfel încât să creeze presiune asupra marginilor acestuia. Aceleaşi obiecte erau folosite – rar, e drept – pentru automasaj sau pentru ceea ce azi numim presopunctură.

— Dar cum au ajuns ei la concluzia că acea adâncitură este *centrul pentru luarea deciziilor*? l-am întrebat odată pe don Juan.

Iar el mi-a răspuns:

— Fiecare centru de energie din corp indică o concentrare energetică; un soi de vârtej de energie, ca o pâlnie care pare să se rotească în sens invers acelor de ceasornic din perspectiva văzătorului care se uită în această pâlnie. Forţa unui anumit centru depinde de forţa acestei mişcări de rotaţie. Dacă mişcarea este slabă, înseamnă că centrul este epuizat, golit de energie. Când vrăjitorii din timpuri străvechi au cercetat trupul cu ochiul lor *văzător* – a continuat don Juan au observat prezenţa acestor vârtejuri. Li s-a trezit curiozitatea şi au

întocmit o hartă a lor.

— Şi sunt mulţi asemenea centri în corp? am întrebat eu.

— Sute, a răspuns. Dacă nu chiar mii! S-ar putea zice că fiinţa umană nu este altceva decât un conglomerat de mii de vârtejuri rotitoare, unele dintre ele mici de tot, cât o gămălie, să zicem, dar foarte importante. Majoritatea vârtejurilor sunt vârtejuri de energie. Energia curge prin ele nestingherită sau rămâne blocată în ele. Există însă şase vârtejuri enorme, care merită o atenţie deosebită. Sunt centri ai vieţii şi vitalităţii. În aceştia energia nu stagnează niciodată, dar uneori cantitatea de energie este atât de mică, încât centrul aproape că nu se roteşte.

Don Juan mi-a explicat că aceşti uriaşi centri de vitalitate sunt localizaţi în şase zone ale corpului şi mi i-a enumerat în funcţie de importanţa pe care le-o acordau şamanii. Primul se găsea în zona ficatului şi vezicii biliare; al doilea, în zona pancreasului şi a splinei; al treilea, în zona rinichilor şi a glandelor suprarenale; al patrulea, în adâncitura de la baza gâtului, în partea din faţă a corpului. Al cincilea – în jurul pânteceâui, iar al şaselea – în creştetul capului.

Al cincilea centru, valabil numai pentru femei, avea – conform celor spuse de don Juan – un tip special de energie care îi făcea pe vrăjitori să creadă că era lichidă. De fapt, numai la unele femei se întâlnea acest lucru. Părea să servească drept filtru natural ce nu lăsa să pătrundă influenţele inutile.

Al şaselea centru, localizat în creştetul capului, era descris de don Juan drept o anomalie şi refuza să aibă a face cu el. După descrierea lui, nu ar fi fost un vârtej circular de energie, asemenea celorlalte, ci, mai curând, unul asemănător unui pendul, mişcându-se înainte şi înapoi, amintind oarecum de bătăile inimii.

— De ce este energia din acest centru atât de diferită? l-am întrebat pe don Juan.

— Acest al şaselea centru de energie, mi-a explicat el, nu prea

aparţine omului. Ştii, noi fiinţele umane, suntem, ca să zic aşa, sub asediu. Centrul acela a fost cucerit de un invadator, un prădător nevăzut. Şi singurul mod de a înfrânge acest invadator este întărirea celorlalţi centri.

— Don Juan, nu seamănă cu un fel de paranoia să credem că suntem asediaţi?

— Poate pentru tine, nu şi pentru mine, mi-a răspuns el. Eu *văd* energia şi *văd* că energia de deasupra centrului din creştetul capului nu fluctuează la fel ca energia din ceilalţi centri. Are o mişcare de du-te-vino, destul de dezgustătoare şi de străină. Şi mai *văd* că într-un vrăjitor care a reuşit să-şi domine mintea, pe care vrăjitorii o numesc *o instalaţie străină*, fluctuaţia centrului acesta a devenit exact ca fluctuaţia din toţi ceilalţi centri.

Pe tot parcursul anilor mei de învăţătură alături de don Juan, el a refuzat sistematic să vorbească despre acest al şaselea centru. În acea zi anume, când mi-a descris centrii de vitalitate, mi-a retezat toate întrebările nerăbdătoare, cu destul de multă nepoliteţe, şi a început să-mi vorbească despre al patrulea centru, *centrul pentru luarea deciziilor*.

— Acest al patrulea centru are un tip special de energie, care apare ochiului văzătorului ca având o transparenţă unică, ceva ce ar putea fi asemănat cu apa: o energie atât de fluidă, încât pare lichidă. Aspectul lichid al acestei energii speciale este semnul caracteristicii de filtru a însuşi *centrului pentru luarea deciziilor*, care filtrează orice energie ajunsă la el şi absoarbe din ea numai ceea ce are aspect lichid. Această calitate de a fi fluid este o trăsătură uniformă şi constantă a centrului respectiv. Vrăjitorii îl mai numesc şi *centru fluid*. Rotaţia energiei din *centrul pentru luarea deciziilor* este cea mai slabă dintre toate, a continuat don Juan. De aceea oamenilor le vine atât de greu să ia decizii. Vrăjitorii *văd* că, după ce practică anumite pase magice, centrul respectiv devine activ şi pot să ia decizii după placul inimii, ceea ce înainte le-ar fi fost imposibil.

Don Juan insista asupra faptului că şamanii din Mexicul antic aveau o aversiune ce friza fobia în legătură cu atingerea adânciturii de la baza gâtului. Singurul mod în care acceptau vreo atingere a locului respectiv era prin intermediul paselor magice, care reîntâresc acest centru prin alimentarea cu energie dispersată, îndepărtând astfel orice ezitare în procesul de luare a deciziilor, cauzată de dispersarea naturală a energiei în tumultul vieţii cotidiene.

Don Juan a mai spus:

— O fiinţă umană percepută ca un conglomerat de câmpuri energetice este o unitate concretă, sigilată, în care nu poate fi injectat niciun pic de energie din care nu poate ieşi niciun pic energie. Senzaţia că pierdem energie, pe care cu toţii o resimţim într-un moment sau altul, este rezultatul alungării energiei, dispersării ei din cei cinci centri naturali uriaşi ai vieţii şi ai vitalităţii. Iar senzaţia că recăpătăm energie se datorează *redirecţionârii energiei* care a fost dispersată din centrii respectivi. Cu alte cuvinte, energia este readusă în cei cinci centri ai vieţii şi ai vitalităţii.

Pasele magice pentru centrul pentru luarea deciziilor

1. Aducerea energiei în *centrul pentru luarea deciziilor* cu mişcarea înainte şi înapoi a mâinilor şi a braţelor, cu palmele îndreptate în jos

Expirând, împingeţi braţele înainte la un unghi de patruzeci şi cinci de grade, cu palmele îndreptate în jos (fig. 125). Inspirând, retrăgeţi-le apoi de o parte şi de alta a pieptului, aproape de axile. Ridicaţi umerii pentru a păstra unghiul de înclinaţie (fig. 126). Împingeţi din nou braţele, de data aceasta în jos, şi inspiraţi, apoi trageţi braţele înapoi şi expiraţi.


Figura 125


Figura 126


Figura 127


Figura 128


Figura 129


Figura 130


Figura 131


Figura 132


Figura 133

palma întoarsă în sus, la zece-doisprezece centimetri sub mâna dreaptă, care e întoarsă cu palma în jos. Întindeţi antebraţul stâng drept în faţă, la un unghi de nouăzeci de grade cu braţul. Ţineţi antebraţul drept aproape de corp, cu degetele îndreptate spre stânga şi în unghi de nouăzeci de grade faţă de braţ (fig. 134). Descrieţi două cercuri cu mâna stângă, în jurul zonei pancreasului şi splinei, executându-le spre interior, cu un diametru de aproximativ treizeci de centimetri. În momentul în care terminaţi de executat al doilea cerc, îndreptaţi brusc mâna dreaptă înainte, într-un gest de lovire cu latul palmei, la o distanţă de un braţ lungime în faţa ficatului şi a vezicii biliare (fig. 135).

Repetaţi aceleaşi mişcări de partea cealaltă a corpului, schimbând poziţia mâinilor care sunt aduse în regiunea ficatului şi a vezicii biliare. Mâna dreaptă va executa cercurile, iar mâna stângă va lovi cu latul palmei la o lungime de braţ în faţa pancreasului şi splinei.


Figura 134

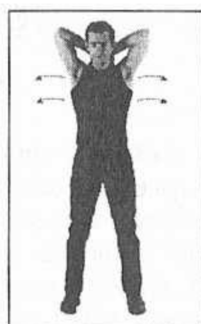

Figura 135

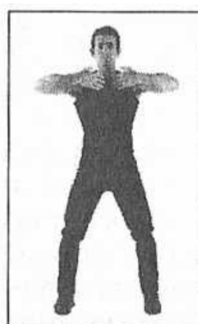
9. Aducerea energiei de la genunchi în centrul pentru luarea deciziilor

Descrieţi două cercuri cu braţul şi mâna stângă, de aproximativ treizeci de centimetri în diametru, în faţa punctului V şi puţin la stânga acestuia (fig. 136). Palma este îndreptată în jos. Când încheiaţi al doilea cerc, ridicaţi antebraţul la nivelul umărului, lovind cu mâna înainte, dar


Figura 136


Figura 137


Figura 138


Figura 139

Următoarele trei pase magice – mi-a spus don Juan – transformă energia aparţinând numai *centrului pentru luarea deciziilor*, din marginea din faţă a sferei luminoase, unde s-a acumulat de-a lungul anilor, către partea din spate a acesteia, şi apoi din partea din spate către partea din faţă a sferei luminoase. Don Juan spunea că această energie transferată înapoi şi înainte trece prin punctul V, care acţionează ca un filtru, folosind numai energia ce îi este caracteristică şi eliminând restul. Don Juan mi-a atras atenţia că, dat fiind acest proces de selectare al punctului V, aceste pase magice trebuie executate cât mai des cu putinţă.

10. Energia care străbate *centrul pentru luarea deciziilor* din faţă în spate şi din spate în faţă cu două lovituri

Inspiraţi adânc. Apoi începeţi să expiraţi încet în timp ce întindeţi brusc braţul stâng la nivelul plexului solar, cu palma îndreptată în sus; palma este perfect întinsă şi degetele unite. Apoi strângeţi mâna pumn. Executaţi o mişcare de lovire cu braţul şi pumnul spre spate, de la nivelul şoldului (fig. 140). Expiraţia încetează o dată cu deschiderea pumnului.

Inspiraţi profund. Începeţi să expiraţi în timp ce palma deschisă, aflată încă la spate, loveşte de zece ori, ca şi când ar lovi uşor un obiect solid şi rotund. Strângeţi din nou pumnul înainte să aduceţi braţul în faţă, balansându-l, pentru a lovi o zonă aflată în dreptul punctului V, la un braţ distanţă de acesta (fig. 141). Deschideţi pumnul ca şi când aţi elibera ceva ţinut în el. Lăsaţi braţul în jos, duceţi-l la spate şi de acolo, printr-o rotaţie peste cap, readuceţi-l în faţă cu palma îndreptată în jos, în dreptul punctului V, ca pentru a sparge ceea ce aţi eliberat mai devreme. În acest moment se încheie şi expiraţia (fig. 142).

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu braţul drept.


Figura 140


Figura 141


Figura 142

11. Transferarea energiei din faţă în spate şi din spate în faţă, cu braţul încovoiat

Inspiraţi adânc. Apoi începeţi să expiraţi încet, în timp ce întindeţi braţul stâng în faţă, cu palma îndreptată în sus. Strângeţi repede mâna în pumn. Rotiţi pumnul astfel încât dosul palmei să fie îndreptat în sus, şi loviţi cu el peste umăr, spre spate. Pumnul este îndreptat acum cu

faţa în sus. Deschideţi mâna şi răsuciţi-o cu palma în jos. Tot acum încheiaţi expiraţia.

Inspiraţi adânc. Începeţi să expiraţi încet în timp ce îndoiţi mâna într-un cârlig îndreptat în jos şi executaţi de trei ori o mişcare de scobire, ca şi când aţi introduce materie solidă într-o bilă (fig. 143). Aruncaţi bila la nivelul capului cu o smucitură a mâinii şi a antebraţului (fig. 144) şi apucaţi-o din nou repede cu mâna îndoită de la încheietură, asemenea unui cârlig (fig. 145). Deplasaţi braţul în faţă, apoi la nivelul umărului drept şi de acolo loviţi cu el în zona din faţa punctului V, la un braţ distanţă de acesta, folosind încheietura şi dosul palmei ca suprafaţă de lovire (fig. 146). Apoi întindeţi mâna ca pentru a elibera ceea ce ţineţi în ea şi coborâţi braţul, duceţi-l în spate şi rotiţi-l peste cap pentru a lovi puternic cu palma întinsă ceea ce aţi eliberat. Expiraţia încetează în momentul în care întregul corp se cutremură de forţa loviturii.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu celălalt braţ.

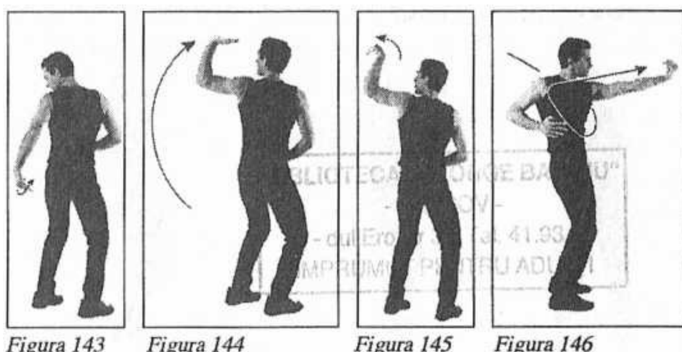


Figura 143 Figura 144 Figura 145 Figura 146

12. Transferarea energiei din faţă în spate şi din spate în faţă cu trei lovituri

Inspiraţi adânc. Începeţi să expiraţi încet în timp ce loviţi în faţa corpului cu mâna deschisă şi palma bine întinsă, îndreptată în sus. Strângeţi repede mâna în pumn şi retrageţi braţul ca pentru a lovi cu cotul în spate. Apoi deplasaţi-l lateral spre dreapta, aplicând o lovitură de pumn dintr-o parte, cu antebraţul frecându-se de trup (fig. 147).

Retrageţi din nou cotul, ca pentru a lovi cu el în spate. Întindeţi braţul spre stânga şi spre spate, pentru a aplica a patra lovitură în spatele corpului cu dosul mâinii strânse pumn. Expiraţia se încheie când deschideţi mâna (fig. 148).

Inspiraţi profund. Începeţi să expiraţi în timp ce mâna, îndoită ca un cârlig şi atârnând în jos, execută trei mişcări de scobire. Apoi executaţi o mişcare cu mâna ca pentru a apuca un obiect solid (fig. 149). Balansaţi braţul în faţă, la nivelul *centrului pentru luarea deciziilor*; mişcarea se continuă spre umărul drept; de aici, trasaţi o curbă în sus cu antebraţul şi aplicaţi o lovitură cu dosul pumnului în zona din faţa punctului V, la o lungime de braţ de acesta (fig. 150). Deschideţi mâna ca pentru a elibera ceea ce ţinea strâns. Apoi coborâţi mâna, duceţi-o la spate, rotiţi-o peste cap cu palma deschisă şi aplicaţi o lovitură de zdrobire a ceea ce aţi eliberat din pumn. Mişcarea trebuie executată cu forţă şi cu palma deschisă. Acum se încheie şi expiraţia (fig. 151).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.


Figura 147


Figura 148


Figura 149


Figura 150


Figura 151

A doua grupă

Recapitularea

Conform celor spuse de don Juan discipolilor săi, *recapitularea* este tehnica descoperită de vrăjitorii din Mexicul străvechi şi folosită de atunci încoace de fiecare şaman practicant, pentru a revedea şi a retrăi toate experienţele avute în timpul vieţii, în dorinţa de a atinge două scopuri transcendentale: primul, scopul abstract de a împlini un cod universal conform căruia omul trebuie să abandoneze conştientizarea în momentul morţii; şi al doilea, un scop extrem de pragmatic, acela de a dobândi fluiditatea perceptivă.

Don Juan spunea că stabilirea primului scop era un rezultat al observaţiilor făcute de acei vrăjitori prin mijlocirea capacităţii lor de *a vedea* nemijlocit energia, aşa cum curge ea prin univers. Ei *au văzut* că în univers există o forţă gigantică, un conglomerat imens de câmpuri de energie, pe care îl numeau *Vulturul* sau *marea întunecată a conştientizării*. Au observat că *marea întunecată a conştientizării* este forţa care împrumută capacitatea de conştientizare tuturor fiinţelor vii, de la virusuri până la oameni. Vrăjitorii credeau că până şi nou-născutului îi împrumută această capacitate de conştientizare şi că nou-născutul îşi măreşte această capacitate cu ajutorul experienţelor de viaţă, până în momentul în care forţele îşi cer înapoi conştientizarea.

Confonn gândirii acelor vrăjitori, toate fiinţele vii mor pentru că sunt obligate să retumeze conştientizarea ce le-a fost împrumutată. Vrăjitorii din toate timpurile au priceput că este imposibil ca acest fenomen să poată fi explicat de omul modern prin modul său simplist de a gândi, deoarece o judecare în termeni de cauză şi efect lasă fără răspuns întrebarea de ce sau cum este împrumutată această conştientizare ca apoi să fie luată înapoi. Vrăjitorii din Mexicul străvechi denumeau acest fapt *realitatea energetică* a universului, o realitate ce nu poate fi explicată prin cauză şi efect sau în temenii unui scop anume care poate fi determinat a priori.

Vrăjitorii din spiţa lui don Juan credeau că a *recapitula* înseamnă a dărui *mării întunecate a conştientizării* ceea ce căuta: experienţele lor de viaţă. Ei credeau că, prin intermediul *recapitulării*, puteau totuşi obţine un grad de control care le-ar permite să despartă experienţele lor de viaţă de însăşi forţa vieţii. Ei nu le considerau împletite inextricabil; unirea dintre ele era doar de circumstanţă.

Vrăjitorii afirmau că *marea întunecată a conştientizării* nu doreşte să ia viaţa fiinţelor umane; nu doreşte decât experienţele lor de viaţă. Lipsa de disciplină de care dau dovadă fiinţele umane le împiedică să separe cele două forţe; în cele din urmă, fiinţele umane îşi pierd viaţa, dar, de fapt, acest lucru înseamnă că îşi pierd numai forţa experienţelor lor de viaţă. Vrăjitorii aceia considerau *recapitularea* drept procedeul prin care puteau să ofere *mării întunecate a conştientizării* un substitut pentru vieţile lor. Renunţau la experienţele lor de viaţă prin retrăirea lor, dar îşi păstrau forţa vieţii.

Dacă analizăm capacităţile perceptive pe care vrăjitorii pretindeau că le au, în termenii conceptelor simpliste ale lumii occidentale, ne dăm seama că nu au sens. Civilizaţia occidentală a avut contact timp de cinci sute de ani cu şamanii din Lumea Nouă, dar în tot acest timp n-a existat nicio încercare autentică din partea savanţilor de a formula un discurs filosofic bazat pe aserţiunile şamanilor. De exemplu, *recapitularea* poate părea oricărui occidental ceva care seamănă cu psihanaliza, un fel de procedură psihologică sau de tehnică de autoanaliză. Nici că se poate ceva mai neadevărat.

Don Juan era de părere că omul pierde întotdeauna prin neprezentare. În cazul premiselor vrăjitoriei, el credea că omul occidental pierde o ocazie extraordinară de a-şi spori capacitatea de conştientizare şi că modul în care se raportează occidentalul la univers, la viaţă şi la conştientizare este doar una dintr-o mulţime de opţiuni.

Pentru şamanii practicanţi, a *recapitula* înseamnă a da unei forţe de neînţeles – *marea întunecată a conştientizării* – exact ceea ce pare să

caute: experienţele lor de viaţă, cu alte cuvinte, conştientizarea pe care au îmbunătăţit-o prin chiar aceste experienţe de viaţă. Deoarece don Juan nu-mi putea explica aceste fenomene în termenii logicii obişnuite, mi-a spus că tot ce puteau vrăjitorii năzui era să reuşească să-şi păstreze forţa de viaţă, fără să ştie cum se realiza acest lucru. Şi, după cum mi-a spus el, erau mii de vrăjitori care izbutiseră, îşi păstraseră forţa de viaţă după ce dăduseră *mării întunecate a conştientizării* forţa propriilor lor experienţe de viaţă. Ceea ce pentru don Juan însemna că acei vrăjitori nu muriseră în sensul în care înţelegem noi moartea, ci trecuseră dincolo de ea, păstrându-şi forţa de viaţă şi dispărând de pe faţa pământului, angajaţi într-o *călătorie finală* a percepţiei.

Credinţa şamanilor din spiţa lui don Juan era aceea că atunci când moartea se petrece în acest mod, întreaga noastră fiinţă se transformă în energie, o energie de un tip special, care păstrează caracteristicile individualităţii fiecăruia. Don Juan a încercat să-mi explice aceasta într-un sens metaforic, anume că noi suntem compuşi din mai multe *naţiuni de sine stătătoare*: naţiunea plămânilor, naţiunea inimii, naţiunea stomacului, naţiunea rinichilor ş.a.m.d. Fiecare dintre aceste naţiuni acţionează uneori independent de celelalte, dar în momentul morţii toate sunt unificate într-o singură entitate. Vrăjitorii din spiţa lui don Juan numeau această stare *libertatea totală*. Pentru vrăjitorii respectivi, moartea este un unificator, nu un distrugător aşa cum îi apare ea omului de rând.

— Oare e vorba de nemurire, don Juan? l-am întrebat eu.

— Nu e în niciun caz vorba de nemurire, mi-a răspuns el. Este doar intrarea într-un proces evolutiv, folosind singura posibilitate de evoluţie ce se află la dispoziţia omului: conştientizarea. Vrăjitorii din spiţa mea erau convinşi că omul nu mai are cum să evolueze biologic; prin urmare, considerau conştientizarea umană ca fiind singura modalitate de evoluţie, în clipa morţii, vrăjitorii nu sunt anihilaţi de moarte, ci transformaţi în *fiinţe neorganice*: fiinţe care au capacitate de

conştientizare, dar n-au organism. Transformarea în fiinţe neorganice era echivalentă cu evoluţia, şi însemna că li se împrumuta un nou tip indescriptibil de conştientizare care va dăinui într-adevăr milioane de ani, dar care va trebui într-o bună zi retumată celui care a împrumutat-o: adică *mării întunecate a conştientizării*.

Una dintre cele mai importante descoperiri ale şamanilor din spiţa lui don Juan era aceea că, asemenea tuturor celorlalte lucruri din univers, lumea noastră este o combinaţie între două forţe opuse şi în acelaşi timp complementare. Una dintre aceste forţe este lumea pe care o cunoaştem noi, pe care vrăjitorii o numeau *lumea fiinţelor trupeşti*. Cealaltă forţă este ceva numit de ei *lumea fiinţelor netrupeşti*.

— Lumea fiinţelor trupeşti, mi-a spus don Juan, este populată de fiinţe care posedă capacitatea de conştientizare, dar nu şi un corp, un organism. Ele sunt conglomerate de timpuri energetice, aşa cum suntem şi noi. Ochiului văzătorului ele nu îi apar ca fiind luminoase, precum fiinţele umane, ci, mai curând, opace. Nu sunt rotunde, ci lungi, nişte configuraţii energetice asemănătoare ca formă cu lumânările. În esenţă, sunt conglomerate de timpuri energetice care se caracterizează prin coeziune şi au hotare, aşa cum avem şi noi. Sunt ţinute laolaltă prin aceeaşi forţă de aglutinare care uneşte câmpurile noastre energetice.

— Unde se găseşte această lume netrupească, don Juan?

— Este lumea noastră geamănă. Ea există concomitent cu a noastră în timp şi spaţiu, dar tipul de conştientizare din lumea noastră este atât de diferit de tipul de conştientizare din lumea aceasta, încât nu observăm niciodată prezenţa fiinţelor netrupeşti, deşi ele ne observă pe noi.

— Fiinţele acestea netrupeşti sunt fiinţe umane care au evoluat?

— Nicidecum! a exclamat el. Fiinţele netrupeşti din lumea noastră geamănă au fost intrinsec neorganice de la bun început, aşa cum noi suntem dintotdeauna fiinţe intrinsec trupeşti. Sunt fiinţe a căror conştiinţă poate să evolueze în acelaşi fel ca a noastră, şi fără îndoială

că aşa se şi întâmplă, deşi n-am informaţii directe despre cum se întâmplă acest lucru. Ştiu totuşi că o fiinţă umană a cărei conştientizare a evoluat este o fiinţă netrupească strălucitoare, luminoasă, rotundă, de un tip aparte.

Don Juan mi-a oferit câteva exemple de proces evolutiv, pe care eu întotdeauna le-am considerat a fi metafore poetice. Am ales-o pe cea care mi-a plăcut cel mai mult, anume *libertatea totală*. Îmi închipuiam că o fiinţă umană care pătrunde în *libertatea totală* este extrem de curajoasă, fiinţa cea mai plină de imaginaţie care poate să existe. Don Juan mi-a spus că nu era deloc aşa, deoarece pentru a pătrunde în *libertatea totală*, o fiinţă umană trebuie să facă apel la latura sa sublimă pe care, spunea el, fiinţele umane o au, dar nu le trece prin cap s-o folosească.

Al doilea scop al *recapitulării*, mi-a spus don Juan, era pragmatic şi viza *dobândirea fluidităţii*. Raţiunea acestui scop are de-a face cu unul dintre cele mai neclare subiecte ale vrăjitoriei: *punctul de reunire*, un punct de luminozitate intensă, de mărimea unei mingi de tenis, care poate fi percepută atunci când vrăjitorii *văd* o fiinţă umană ca un conglomerat de câmpuri de energie.

Vrăjitorii asemenea lui don Juan *văd* că miliarde şi miliarde de câmpuri energetice, asemănătoare cu nişte filamente de lumină, care se găsesc în marele univers, converg în *punctul de reunire* şi trec prin el. Această confluenţă de filamente conferă *punctului de reunire* strălucirea specifică. *Punctul de reunire* îi dă fiinţei umane posibilitatea să perceapă acele miliarde şi miliarde de filamente de energie, pentru că le transformă în date senzoriale. *Punctul de* reim/remterpretează aceste date drept lumea de zi cu zi, cu alte cuvinte, în termeni de socializare umană şi de potenţial uman.

A *recapitula* înseamnă a retrăi fiecare sau aproape fiecare experienţă pe care am avut-o şi, făcând aceasta, să mutăm din loc mai mult sau mai puţin *punctul de reunire*, cu ajutorul forţei memoriei de a

adopta poziţia pe care a avut-o atunci când s-a petrecut evenimentul pe care-l *recapitulăm*. Această oscilare de la poziţii anterioare la cea curentă le conferă practicanţilor şamani fluiditatea necesară pentru a face faţă încercărilor extraordinare la care sunt supuşi în timpul călătoriilor lor în *infinitate*. Celor care practică Tensegritatea, *recapitularea* le dă fluiditarea necesară de a face faţă unor încercări ce nu se înscriu în procesul lor cognitiv obişnuit.

În timpurile străvechi, *recapitularea* era o procedură standard care se practica prin rememorarea de către practicanţi a tuturor persoanelor cunoscute şi a tuturor experienţelor trăite. Don Juan a sugerat că, în cazul meu, adică al omului modern, trebuie să aplic o metodă mnemonică şi să fac o listă cu toate persoanele pe care le-am întâlnit în viaţă. După ce am întocmit lista, el mi-a explicat cum s-o folosesc. De pe lista aceasta care se întoarce în timp din momentul prezent, până la prima persoană şi până la prima mea experienţă de viaţă, să aleg prima persoană şi să caut în memorie momentul când am întâlnit-o ultima oară. Acest proces se numeşte *aranjarea evenimentului ce urmează a fi recapitulat*.

Este necesară o aducere-aminte a celor mai mici detalii pentru a stimula capacitatea de rememorare; a tuturor detaliilor fizice pertinente, precum şi a împrejurărilor în care a avut loc evenimentul rememorat. După *aranjarea evenimentului*, trebuie să pătrunzi în spaţiul respectiv, ca şi când ai intra acolo în mod real, acordind o atenţie deosebită configuraţiilor fizice relevante. Dacă, de exemplu, întâlnirea a avut loc într-un birou, ceea ce trebuie să vă amintiţi sunt podeaua, uşile, pereţii, tablourile, ferestrele, mesele, obiectele de pe mese, tot ceea ce aţi observat dintr-o privire şi apoi aţi uitat.

Ca procedură standard, *recapitularea* trebuie să înceapă prin rememorarea evenimentelor care tocmai au avut loc. Astfel, experienţa personală capătă prioritate. Ceva ce tocmai s-a întâmplat este ceva de care ne putem aduce aminte cu mare acurateţe. Vrăjitorii contează pe

faptul că fiinţele umane sunt capabile să stocheze informaţii detaliate de care nu sunt conştienţi, *iar marea întunecată a conştientizării* caută tocmai detaliul.

Pentru a putea *recapitula* propriu-zis evenimentul, trebuie să respirăm adânc, adică să ne „ventilăm capul”, cum s-ar zice, foarte încet şi delicat, dintr-o parte în alta, începând dintr-o parte, indiferent că e stângă sau dreapta. Ventilarea se face ori de câte ori este nevoie, şi în acest timp să încercăm să rememorăm cât mai multe dintre detaliile la care avem acces. Don Juan spunea că vrăjitorii considerau că prin respiraţie se introduc în corp, pe lângă aer, toate sentimentele trăite de om în timpul evenimentului rememorat şi că se elimină din corp toate stările nedorite şi toate sentimentele de prisos rămase în noi.

Vrăjitorii credeau că misterul *recapitulării* rezidă în actul inspirării şi în cel al expirării. Deoarece respiraţia este o funcţie vitală, vrăjitorii sunt convinşi că prin intermediul ei omul oferă *mării întunecate a conştientizării* facsimilul experienţelor sale de viaţă. L-am rugat insistent pe don Juan să-mi ofere o explicaţie raţională a acestei idei; el mi-a răspuns că *recapitularea* poate fi doar trăită, nu şi explicată. În timpul actului, omul are un sentiment de eliberare, or, a încerca să explicăm acest lucru ar însemna să ne risipim energia într-un efort inutil. Spunându-mi acestea, el, de fapt, mă invita să trec la acţiune, ceea ce, de fapt, era în spiritul întregii sale învăţături.

Lista numelor este folosită în *recapitulare* ca o metodă mnemonică ce împinge memoria într-o călătorie greu de închipuit. În această privinţă, poziţia vrăjitorilor este aceea că rememorarea evenimentelor care tocmai au avut loc pregăteşte terenul pentru rememorarea cu aceeaşi claritate şi rapiditate a unor evenimente mult mai îndepărtate în timp. Rememorarea în acest mod a experienţelor înseamnă a le retrăi şi a extrage din această rememorare un impuls capabil să stimuleze energia dispersată din centrii noştri de vitalitate şi să o readucă în aceşti centri. Vrăjitorii consideră că această *redistribuire a energiei*

provocate de *recapitulare* este o cale de a dobândi fluiditatea după ce am dat *mării întunecate a conştientizării* ceea ce caută.

Mai pe înţelesul tuturor, *recapitularea* le dă practicanţilor capacitatea de a examina repetările din viaţa lor. *Recapitularea* îi poate convinge dincolo de orice umbră de îndoială că toţi suntem la discreţia unor forţe absurde în ultimă instanţă, deşi, la o primă privire, par foarte logice; cum ar fi, de exemplu, obsesia de a face curte. Se pare că pentru unii oameni scopul vieţii este acela de a face curte. Am auzit de la oameni foarte în vârstă că singurul ideal pe care l-au avut a fost acela de a-şi găsi partenerul ideal şi că năzuinţa lor a fost aceea de a trăi măcar un an de fericire în dragoste.

La protestele mele vehemente, don Juan îmi spunea că problema era aceea că nimeni nu vrea de fapt să iubească pe nimeni, în schimb fiecare vrea să//e iubit. Această obsesie de a face curte, luată ca atare, este pentru noi cel mai firesc lucru din lume, îmi spunea don Juan. Ce poate fi mai idealist, mai romantic, mai minunat, decât să auzi un bătrân sau o bătrână de şaptezeci şi cinci de ani spunând că încă îşi mai caută partenerul ideal? Totuşi, dacă examinăm această obsesie în contextul nesfârşitelor repetiţii ale vieţi, ea ne apare drept ceea ce este în realitate: ceva grotesc.

Don Juan a ţinut să mă asigure că, dacă dorim să realizăm indiferent ce schimbare comportamentală, trebuie să o facem prin intermediul *recapitulării*, acesta fiind singurul mijloc prin care putem intensifica conştientizarea prin eliberarea de cerinţele neverbalizate ale socializării, nişte automatisme luate ca atare şi pe care, prin urmare, nici nu le mai observăm în condiţii normale, cu atât mai puţin le examinăm.

Actul propriu-zis al *recapitulării* este un proces care ţine toată viaţa. Ne trebuie ani de zile să epuizăm lista cunoscuţilor, în special acelora dintre noi care au avut ocazia să cunoască şi să aibă de-a face cu mii de indivizi. La această listă se adaugă amintirile legate de

evenimente impersonale în care nu sunt implicaţi indivizi, dar care trebuie examinate deoarece au, într-un fel sau altul, legătură cu persoana pe care o *recapitulăm*.

Don Juan afirma că vrăjitorii din Mexicul străvechi, în *recapitulare*, căutau cu aviditate să-şi amintească interacţiunea dintre ei şi persoanele de pe listă, deoarece în această interacţiune se găsesc efectele profunde ale socializării pe care ei se străduiau să o depăşească prin toate mijloacele posibile.

Pasele magice pentru *recapitulare*

Recapitularea afectează ceva ce don Juan numea *corpul energetic*. Mi-a explicat că acest *corp energetic* este un



Figura 152



Figura 153

Această pasă magică defineşte braţele, antebraţele şi mai ales mâinile *corpului energetic*.

15. Întinderea *corpului energetic* în lateral

Ţineţi încheieturile mâinilor încrucişate în X în faţa corpului, aproape atingându-l, cu încheietura stângă peste cea dreaptă. Încheieturile sunt îndoite spre spate la un unghi de nouăzeci de grade faţă de antebraţe, în dreptul plexului solar (fig. 154). Din această poziţie, depărtaţi mâinile în lateral, concomitent, cu o mişcare lentă, ca şi când ar întâmpina o rezistenţă incredibilă (fig. 155). Când atingeţi punctul maxim de deschidere a braţelor, readuceţi-le în poziţia centrală faţă de corp, cu palmele îndoite spre spate la nouăzeci de grade faţă de antebraţe, creând în acest fel senzaţia că împingeţi o materie solidă din lateral spre centrul corpului. Încrucişaţi din nou mâinile, cu încheietura stângă peste cea dreaptă, pregătindu-le pentru o nouă lovitură laterală.

În vreme ce corpul fizic, acest conglomerat de timpuri energetice, are graniţe bine delimitate, *corpul energetic* nu are asemenea graniţe. Întinzând energia în lateral, conferiţi *corpului energetic* graniţele bine delimitate care-i lipsesc.


Figura 154


Figura 155

16. Stabilirea miezului *corpului energetic*

Ţineţi antebraţele în poziţie verticală, la nivelul pieptului, cu coatele lipite lateral de trunchi. Îndoiţi mâinile din


Figura 156


Figura 157


Figura 158

Apoi mişcaţi călcâiul stâng spre dreapta, ca şi când aţi aplica o lovitură, la cincisprezece-şaptesprezece centimetri de tibia piciorului drept (fig. 157, 158).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu piciorul drept.

18. Zămislirea genunchilor *corpului energetic*

Această pasă magică se execută în două etape. În prima etapă îndoiţi şi ridicaţi genunchiul la nivelul coapselor sau chiar mai sus. Lăsaţi întreaga greutate pe piciorul drept, al cărui genunchi este uşor îndoit. Executaţi trei cercuri cu genunchiul stâng, începând mişcarea spre vintre (fig. 159). Repetaţi aceeaşi mişcare cu piciorul drept.


Figura 161

În a doua etapă a acestei pase magice, aceleaşi mişcări sunt executate cu fiecare picior în parte, dar de data aceasta cercurile încep cu o mişcare spre exterior a genunchilor (fig. 160).


Figura 159


Figura 160

19. Zămislirea coapselor *corpului energetic*

Expirând, îndoiţi uşor corpul de la genunchi, în timp ce mâinile alunecă în jos de-a lungul coapselor. Mâinile se opresc pe rotule. Apoi, în timp ce inspiraţi, trageţi mâinile în sus de-a lungul coapselor, până la şolduri, ca şi când mâinile ar trage o materie solidă.


Figura 162



Figura 163



Figura 164



Figura 165



Figura 166



Figura 167

braţul descrie o curbă şi revine în faţă (fig. 166) în poziţia iniţială de repaus în lateral (fig. 167). Urmează braţul drept care descrie aceeaşi mişcare pe parcursul unei expiraţii lungi. După ce încheiaţi ambele mişcări, respiraţi adânc, din abdomen.

24. Fereastra recapitulării

Prima parte a acestei pase magice este exact ca precedentă; inspiraţi adânc în timp ce ţineţi mâinile ridicate la nivelul urechilor, cu palmele îndreptate înainte. Antebraţele sunt ţinute perfect vertical. Expiraţi lung în timp ce trageţi braţele spre spate. Inspiraţi adânc în timp ce întindeţi coatele în lateral, la nivelul umerilor. Îndoiţi mâinile la nouăzeci de grade faţă de antebraţe, cu degetele îndreptate în sus. Împingeţi încet mâinile spre centrul corpului, până când antebraţele se încrucişează. Braţul stâng este ţinut mai aproape de corp, iar braţul drept este plasat în faţa celui stâng. Mâinile formează astfel ceea ce don Juan numea *fereastra recapitulării*: o deschidere în dreptul ochilor, asemănătoare cu o fereastră mică, prin care, conform celor spuse de don Juan, practicantul putea privi în *infinitate* (fig. 168). Urmează o expiraţie profundă, în timp ce îndreptaţi corpul; întindeţi coatele în lateral şi îndreptaţi mâinile, ţinându-le la acelaşi nivel cu coatele (fig. 169).


Figura 168


Figura 169

25. Cele cinci respiraţii profunde începutul acestei pase magice este exact ca în cele două pase precedente. La a doua inspiraţie, coborâţi mâinile şi



Figura 170



Figura 171

picioare. Cu ajutorul acestei pase magice, fâşia respectivă este interceptată cu partea anterioară a degetelor şi este stimulată prin respiraţie.

A treia grupă
Visarea

Don Juan Matus definea *visarea* drept actul prin care se folosesc visele obişnuite ca o modalitate de pătrundere a conştientizării umane în alte tărâmuri ale percepţiei. Această definiţie implica faptul că visele obişnuite pot fi folosite drept căi de acces prin care percepţia poate ajunge în alte regiuni de energie, energie care se deosebeşte de energia lumii de fiecare zi şi totuşi este identică, în esenţă, cu aceasta. Pentru vrăjitori, rezultatul acestei pătrunderi era perceperea unor adevărate lumi în care puteau trăi sau muri, lumi total diferite de a noastră şi totuşi perfect identice.

L-am rugat insistent să-mi dea o explicaţie coerentă pentru această contradicţie, dar don Juan n-a făcut altceva decât să reitereze opinia standard a vrăjitorilor: anume că răspunsurile la toate aceste întrebări se găseau în acţiunea practică, nicidecum în investigaţia intelectuală. Pentru a putea vorbi despre asemenea posibilităţi, mi-a spus el, ar trebui să facem uz de sintaxa limbii, indiferent ce limbă vorbim, or această sintaxă, prin însuşi modul în care este folosită, limitează posibilităţile de exprimare. Sintaxa oricărei limbi se referă doar la posibilităţile de percepţie din lumea în care trăim.

Recurgând la limba spaniolă, don Juan mi-a explicat totuşi diferenţa semnificativă dintre cele două verbe: unul este a visa, *sonar*, celălalt este *ensonar*, adică *a visa aşa cum visează vrăjitorii*. În engleză nu există o distincţie clară între cele două stări: visarea normală, *sofiar*, şi cea mai complexă, denumită de vrăjitori *ensonar*.

Arta *visării*, conform învăţămintelor lui don Juan, îşi are rădăcinile într-o descoperire întâmplătoare făcută de şamanii Mexicului străvechi atunci când au *văzut* oameni dormind. Ei au observat că, în timpul somnului, *punctul de reunire* se muta cu uşurinţă şi în mod firesc din poziţia sa obişnuită, în indiferent ce loc de la periferia sferei luminoase sau din interiorul acesteia. Corelând ceea ce *vedeau* ei cu relatările celor pe care-i observaseră dormind, şi-au dat seama de un lucru: cu cât era mai mare deplasarea *punctului de reunire* din poziţia sa iniţială, cu atât mai spectaculoase erau relatările despre evenimentele şi scenele experimentate în vise.

Devenind tot mai preocupaţi de această descoperire, vrăjitorii au început să caute cu aviditate ocazii pentru a-şi strămuta propriile lor *puncte de reunire*. În cele din urmă, au recurs la plante halucinogene. Foarte curând şi-au dat seama că strămutarea provocată prin folosirea acestor plante era haotică, forţată şi scăpa de sub control. În ciuda acestui eşec, ei au descoperit un lucru extrem de valoros pe care l-au numit *atenţia visării*.

Pentru a explica acest fenomen, don Juan s-a referit mai întâi la conştientizarea zilnică a fiinţelor umane la *atenţia* acordată elementelor care compun lumea de zi cu zi. A ţinut să precizeze că fiinţele umane aruncă doar o privire fugitivă şi totuşi insistentă asupra universului înconjurător. Ele nu numai că examinează lucrurile, ci stabilesc prezenţa respectivelor elemente printr-un tip special de *atenţie* care era un aspect specific al conştientizării lor generale. Don Juan era convins că acelaşi tip de „privire” fugitivă şi totuşi insistentă, ca să spunem aşa, putea fi aplicată elementelor care compun visele obişnuite. Şi numea acest aspect specific al conştientizării generale *atenţia visării* sau capacitatea pe care o dobândesc practicanţii de a-şi menţine conştientizarea neabătut fixată pe elementele viselor lor.

Cultivarea *atenţiei visării* le-a permis vrăjitorilor din spiţa lui don Juan să alcătuiască o taxonomie fundamentală a viselor. Au descoperit că majoritatea viselor lor erau imagini, produse ale cunoaşterii din lumea cotidiană; totuşi, unele vise nu intrau în această clasificare. Aceste vise erau adevărate stări de *conştientizare sporită*, în care elementele visului nu erau simple imagini, ci surse generatoare de energie. Visele care conţineau elemente generatoare de energie erau pentru şamani vise în care ei erau capabili să *vadă* energia aşa cum curgea ea prin univers.

Şamanii aceia puteau să-şi concentreze *atenţia visării* pe oricare dintre elementele viselor lor, şi în acest mod au descoperit că existau două feluri de vise. Unul este acela al viselor care sunt familiare tuturor, în care apar elemente fantasmagorice, clasificate drept produse ale mentalităţii şi psihicului nostru; probabil că sunt legate de structura noastră neurologică. Celălalt tip de vise era denumit de ei *vise generatoare de energie*. Conform celor spuse de don Juan, vrăjitorii din timpurile străvechi se pomeneau în vise care nu erau vise: de fapt, în starea aceea asemănătoare cu visele ei vizitau diverse locuri, altele decât cele din lumea noastră – locuri reale, aşa cum sunt şi cele din

lumea în care trăim noi, locuri unde obiectele visului generau energie, la fel cum copacii sau animalele sau chiar stâncile generează energie în lumea noastră cotidiană pentru un vrăjitor *văzător*.

Totuşi, viziunile cu asemenea locuri erau, pentru acei şamani, prea fugare, prea limitate în timp pentru a avea vreo valoare. Ei puneau acest neajuns pe seama faptului că *punctele lor de reunire* nu puteau fi ţinute pe loc pentru o perioadă mai lungă de timp în poziţia în care fuseseră strămutate. Încercările lor de a remedia această situaţie au avut drept rezultat perfecţionarea celeilalte arte superioare a vrăjitorilor: *arta ţintuirii*.

Într-una din zile, don Juan mi-a definit foarte limpede cele două arte, spunându-mi că arta *visării* consta în dislocarea intenţionată a *punctului de reunire* din poziţia sa obişnuită. Arta *ţintuirii* consta în fixarea intenţionată a *punctului de reunire* în noua poziţie în care a fost strămutat.

Această ţinutire le oferea şamanilor din Mexicul străvechi posibilitatea de a urmări cu atenţie alte lumi în toată deplinătatea lor. Don Juan mi-a spus că unii vrăjitori nu s-au mai întors niciodată din călătoriile lor. Cu alte cuvinte, au ales să rămână acolo, oriunde ar fi acest „acolo".

— După ce vechii vrăjitori au isprăvit de trasat harta fiinţelor umane ca sfere luminoase, au descoperit nu mai puţin de şase sute de puncte în întreaga sferă luminoasă care găzduiau tot atâtea lumi la fel de reale ca şi a noastră. Ceea ce însemna că dacă *punctul de reunire* putea fi fixat în oricare dintre aceste puncte, rezultatul era pătrunderea practicantului într-o lume cu totul nouă.

— Dar unde sunt aceste şase sute de lumi diferite? l-am întrebat eu pe don Juan.

— Singurul răspuns posibil la această întrebare este incomprehensibil, mi-a spus el, râzând. Este însăşi esenţa vrăjitoriei şi cu toate acestea nu are niciun înţeles pentru mintea obişnuită. Aceste

şase sute de alte lumi se află în poziţia *punctului de asamblare*. Este nevoie de o cantitate incalculabilă de energie pentru a pricepe acest răspuns. Noi avem această energie. Ceea ce ne lipseşte este uşurinţa sau dispo-ziţia de a o folosi.

Aş fi putut să adaug că nimic nu era mai adevărat decât toate aceste aserţiuni şi, cu toate acestea, nimic nu putea fi mai lipsit de sens.

Don Juan explica percepţia obişnuită în termenii în care o înţelegeau vrăjitorii din spiţa sa. *Punctul de reunire*, atunci când se află în poziţia sa obişnuită, primeşte o cantitate de câmpuri energetice din marele univers, sub forma unor filamente luminoase, numărul lor fiind de ordinul bilioanelor. Deoarece poziţia sa este întotdeauna aceeaşi, vrăjitorii au dedus că aceleaşi câmpuri de energie sub forma filamentelor luminoase converg în *punctul de reunire* şi-l străbat având ca rezultat permanent perceperea lumii aşa cum o cunoaştem noi. Concluzia inevitabilă a vrăjitorilor a fost aceea că, dacă *punctul de reunire* este strămutat într-o altă poziţie, înseamnă că în el se vor strânge alte filamente de energie şi ca urmare lumea care va fi percepută nu va fi prin definiţie identică cu lumea noastră de zi cu zi.

În opinia lui don Juan, ceea ce fiinţele umane consideră a fi percepţie este, în realitate, actul de interpretare a datelor senzoriale. Din momentul naşterii, tot ceea ce ne înconjoară ne oferă posibilitatea de interpretare, iar cu timpul această posibilitate se transformă într-un adevărat sistem prin intermediul căruia efectuăm toate tranzacţiile perceptive pe această lume.

A mai precizat că *punctul de reunire* nu este doar centrul unde se strânge percepţia, ci şi centrul unde se efectuează interpretarea datelor senzoriale, încât, dacă şi-ar schimba poziţia, el va interpreta noul influx de câmpuri energetice aproape la fel cum interpretează lumea de zi cu zi. Rezultatul acestei noi interpretări este perceperea unei lumi care este ciudat de asemănătoare cu a noastră şi totuşi fundamental diferită. Din punct de vedere energetic, celelalte lumi sunt cum nu se poate mai

diferite. Faptul că pare să se asemene cu a noastră este rezultatul în exclusivitate al modului de interpretare al *punctului de reunire*.

Don Juan spunea că e necesară o nouă sintaxă pentru a exprima această extraordinară calitate a *punctului de reunire* şi a posibilităţilor perceptive oferite de *visare*. A recunoscut însă că, probabil, şi sintaxa actuală ar ajunge să fie subordonată acestui scop dacă fiecare dintre noi am putea trăi această experienţă, şi nu numai şamanii iniţiaţi.

Un anumit aspect al *visării* avea darul să mă uimească neîncetat, cu toate că mă interesa în mod deosebit – don Juan afirma că nu exista nicio metodă care să-l înveţe pe om cum să *viseze*. Spunea că, mai mult decât orice altceva, *visarea* era un efort teribil din partea practicanţilor de a se pune în contact cu acea forţă colosală şi indescriptibilă pe care vrăjitorii din Mexicul străvechi o numeau *intenţie*. În momentul în care se stabilea această legătură, *visarea* devenea, în mod misterios, posibilă. Iar legătura putea fi realizată dacă urmai indiferent ce normă care implica disciplina.

Când l-am rugat să-mi explice succint procedurile implicate, el a izbucnit în râs:

— A te aventura în lumea vrăjitorilor nu e totuna cu a învăţa să conduci o maşină, mi-a spus el. Pentru a conduce o maşină ai nevoie de manuale şi instrucţiuni. Pentru a *visa*, trebuie să *intenţionezi* acest lucru.

— Şi cum să *intenţionez*?

— Singurul mod de a *intenţiona visarea* este să *intenţionezi*, a declarat el. Pentru omul modern, unul din lucrurile pe care le acceptă cu mare dificultate este lipsa de procedură. Omul modern este prins în chingi de manuale, practici, metode, paşi care duc spre scopul propus. Îşi tot ia notiţe, face diagrame, se implică profund în *know-how*. Dar în lumea vrăjitorilor, procedurile şi ritualurile sunt doar mijloace de a atrage şi a concentra atenţia. Sunt stratageme folosite pentru a impune o focalizare a interesului şi hotărârii. Nimic altceva nu contează pentru

ei.

Ceea ce considera don Juan a fi de o extremă importanţă pentru a *visa* era executarea riguroasă a paselor magice: singura stratagemă folosită de vrăjitorii din spiţa sa pentru a provoca dislocarea *punctului de reunire*. Executarea paselor magice le conferea vrăjitorilor stabilitatea şi energia necesare pentru a atrage *atenţia visării*, fără de care ei nu pot să *viseze*. Dacă nu se manifesta *atenţia visării*, practicanţii puteau, cel mult, să spere că vor avea vise lucide despre lumi fantasmagorice. Nu erau excluse viziunile despre lumi care generează energie, dai' acestea nu aveau niciun sens în absenţa unei teorii atotcuprinzătoare care să le categorizeze aşa cum trebuie.

După ce şamanii din spiţa lui don Juan şi-au dezvoltat *atenţia visării*, şi-au dat seama că bătuseră la *uşile infinităţii*. Reuşiseră să mărească parametrii percepţiei lor normale. Au descoperit că starea lor normală de conştientizare era infinit mai variată decât fusese înainte de apariţia acestei *atenţii a visării*. Şi din acel moment vrăjitorii au putut cu adevărat să se aventureze în necunoscut.

— Aforismul că „doar cerul este limita" a fost, într-adevăr, valabil pentru vrăjitorii de demult, mi-a spus don Juan odată. Ei au reuşit să se autodepăşească.

— Chiar aşa să fi fost oare, anume că cerul reprezenta singura limită pentru aceşti vrăjitori?

— La întrebarea asta fiecare trebuie să răspundă singur, mi-a zis don Juan zâmbind larg. Ei ne-au dat uneltele. Depinde de fiecare dintre noi să le folosim sau să le refuzăm, în esenţă, ne găsim singuri în faţa *infinităţii*, iar la problema dacă suntem sau nu capabili să ne atingem limitele trebuie să răspundem personal.

Pasele magice pentru *visare*

27. Dislocarea *punctului de asamblare*

Duceţi braţul stâng, cu palma întoarsă în sus, în zona din spatele omoplaţilor şi aplecaţi puţin trunchiul în faţă. Apoi aduceţi braţul din partea stângă a corpului înainte, rotindu-l pe sub axilă şi împingându-l printr-o mişcare energică în sus în dreptul feţei, cu palma răsucită spre stânga. Ţineţi degetele lipite între ele (fig 172, 173).

Repetaţi pasa magică pentru braţul drept. Ţineţi genunchii uşor îndoiţi, pentru mai multă stabilitate şi forţă de împingere.


Figura 172


Figura 173

28. Forţarea căderii punctului de reunire

Ţineţi spatele cât mai drept. Genunchii sunt lipiţi. Duceţi braţul stâng, perfect întins, la spate, la câţiva centimetri de corp. Mâna este îndoită la nouăzeci de grade faţă de antebraţ, cu


Figura 174


Figura 175


Figura 176

30. Dominarea tipurilor de energie A şi B

Ţineţi antebraţul drept în poziţie verticală, îndoit la nouăzeci de grade în faţa corpului, exact la mijlocul lui, cu cotul aproape la nivelul umerilor şi cu palma îndreptată spre stânga. Antebraţul stâng, îndoit de la cot în poziţie orizontală, este plasat cu dosul palmei sub cotul drept. Nu vă fixaţi ochii pe niciunul din antebraţe, dar cuprindeţi-le pe amândouă cu vederea periferică. Braţul drept exercită o presiune în jos, în timp ce braţul stâng exercită o presiune în sus. Cele două forţe acţionează simultan asupra ambelor braţe; păstraţi tensiunea preţ de câteva clipe (fig. 177).

Executaţi aceeaşi mişcare, schimbând ordinea şi poziţia braţelor.

Şamanii din Mexicul străvechi credeau că în univers totul este compus din forţe duale şi că fiinţele umane sunt supuse acestei dualităţi în toate aspectele vieţilor lor. Ei considerau că la nivel energetic acţionau două forţe. Don Juan le numea *forţele A şi* B. Forţa A este întrebuinţată în mod obişnuit în activităţile noastre zilnice şi este reprezentată de o linie verticală dreaptă. Forţa B este de obicei una obscură, care intră în acţiune arareori, fiind ţinută în stare latentă. Este reprezentată de o linie orizontală, aflată la stânga celei verticale, la baza acesteia, ca un L întors.

Şamanii, atât femeile, cât şi bărbaţii, erau singurii care, în opinia

lui don Juan, fuseseră în stare să transforme forţa B, care zace de obicei culcată şi nefolosită, într-o linie verticală activă. Şi, ca urmare, au reuşit să înfrâneze forţa A. Acest proces era reprezentat prin trasarea unei linii orizontale la baza celei verticale, în dreapta ei, formând astfel un L în poziţie normală. Don Juan descria această pasă magică drept cea care exemplifica cel mai bine dualitatea forţelor şi efortul vrăjitorilor de a-i inversa efectul.

31.



Figura 177

Tragerea corpului energetic în faţă

Ţineţi braţele la nivelul umerilor, cu coatele îndoite. Mâinile se suprapun şi palmele sunt îndreptate în jos. Descrieţi un cerc cu mâinile, rotindu-le una în jurul celeilalte; executaţi mişcarea spre interior, adică spre corp (fig. 178). Rotiţi-le de trei ori una în jurul celeilalte; apoi întindeţi cu forţă braţul stâng înainte, cu mâna strânsă pumn, ca pentru a lovi o ţintă invizibilă aflată în faţa corpului, la un braţ distanţă de acesta (fig. 179). Descrieţi încă trei cercuri, apoi întindeţi braţul drept în acelaşi fel ca şi pe stângul.


Figura 178


Figura 179

32. Aruncarea *punctului de reunire* peste umăr, ca pe un cuţit

Duceţi mâna stângă peste cap, în zona din spatele omoplaţilor, şi strângeţi-o ca pentru a ţine un obiect solid. Apoi mişcaţi-o peste cap, în faţă, cu o mişcare de aruncare înainte. Ţineţi genunchii îndoiţi, pentru mai multă stabilitate la aruncare. Repetaţi aceeaşi mişcare cu braţul drept (fig. 180, 181).


Figura 180


Figura 181

Această pasă magică este o încercare de a arunca *punctul de reunire* pentru a-l disloca din poziţia obişnuită. Practicantul ţine *punctul de reunire* ca şi când ar fi vorba de un cuţit. Ceva din *intenţia* de aruncare a *punctului de reunire* provoacă un efect profund, ce ajută la dislocarea lui.

33. Aruncarea *punctului de reunire* asemenea unui cuţit din spate pe lângă talie

Ţineţi genunchii îndoiţi şi aplecaţi corpul în faţă. Duceţi mâna

stângă din lateral la spate, în zona din spatele omoplaţilor, strângeţi-o ca pentru a apuca ceva solid şi împingeţi-o cu forţă înainte, de la nivelul taliei, cu o zvâcnire a încheieturii, ca pentru a arunca un disc sau un cuţit (fig. 182, 183). Repetaţi aceleaşi mişcări cu mâna dreaptă.


Figura 182


Figura 183

34. Aruncarea *punctului de reunire* de la nivelul umărului, ca pe un disc

Rotiţi mult trunchiul din talie spre stânga, astfel încât mâna dreaptă să atârne de-a lungul părţii stângi a piciorului stâng. Apoi rotiţi trunchiul în direcţie opusă, astfel încât braţul stâng să atârne acum de-a lungul părţii drepte a piciorului drept. Rotiţi din nou trunchiul spre stânga şi din nou braţul drept va atârna de-a lungul părţii stângi a coapsei stângi. În acest moment, duceţi brusc mâna stângă la spate, cu o mişcare circulară, ca pentru a apuca ceva solid ce s-ar afla în zona din spatele omoplaţilor (fig. 184). Cu o mişcare de balans circular, mâna stângă aduce obiectul solid în faţa corpului şi în sus, spre umărul drept. Mâna strânsă pumn este îndreptată cu palma în sus. Din această poziţie, mâna stângă face o mişcare de aruncare din încheietură ca pentru a arunca înainte un obiect solid, de exemplu un disc (fig. 185).

Ţineţi genunchii uşor îndoiţi şi muşchii din spate ai coapselor foarte încordaţi. Ţineţi braţul drept uşor îndoit din cot şi dus puţin spre spate, pentru a avea stabilitate, ca şi când aţi arunca un disc. Menţineţi această poziţie câteva clipe, ca şi pe aceea a braţului stâng care tocmai a aruncat un obiect solid.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu celălalt braţ.


Figura 184


Figura 185

35. Aruncarea *punctului de reunire* ca pe o minge, deasupra capului

Duceţi repede mâna stângă în spatele omoplaţilor şi strângeţi-o, ca pentru a apuca ceva solid (fig. 186). Rotiţi braţul de două ori într-un cerc mare pe deasupra capului, ca pentru a vă lua avânt (fig. 187) şi executaţi mişcarea de aruncare înainte a unei mingi (fig. 188). Ţineţi genunchii îndoiţi. Repetaţi aceleaşi mişcări cu mâna dreaptă.


Figura 186


Figura 187


Figura 188

A patra grupă
Tăcerea interioară

Conform spuselor lui don Juan, *tăcerea interioară* era starea pe care şamanii din Mexicul străvechi căutau cu orice chip să o dobândească. Don Juan o definea drept o stare naturală a percepţiei

umane, în care orice gând este blocat şi toate facultăţile umane operează de la un nivel al conştientizării ce nu necesită folosirea sistemului nostru cognitiv cotidian.

Tăcerea interioară a fost întotdeauna asociată cu întunericul de către şamanii din spiţa lui don Juan, poate din pricină că percepţia umană, lipsită de însoţitorul său obişnuit, *dialogul interior*, se prăbuşeşte în ceva ce se aseamănă unei gropi întunecoase. Corpul funcţionează normal, mi-a spus el, dar percepţia devine mult mai pătrunzătoare. Deciziile sunt instantanee şi par să izvorască dintr-un tip special de cunoaştere care nu beneficiază de verbalizarea gândurilor.

Conform lui don Juan, percepţia umană care funcţionează în condiţii de *tăcere interioară* este capabilă să atingă niveluri incredibile. Unele dintre aceste niveluri de percepţie sunt lumi în sine, care nu se aseamănă cu lumile la care se ajunge prin *visare*. Sunt stări indescriptibile, de neexplicat în termenii paradigmelor liniare folosite de starea firească a percepţiei umane pentru explicarea universului.

Don Juan înţelegea că *tăcerea interioară* este matricea pentru un pas gigantic în evoluţie: *cunoaşterea tăcută* sau acel nivel al conştientizării umane la care cunoaşterea se produce automat şi instantaneu. La acest nivel, cunoaşterea nu este produsul reflecţiei cerebrale sau al inducţiei şi deducţiei logice, nici al generalizărilor bazate pe similarităţi ori deosebiri. La nivelul *cunoaşterii tăcute* nu există nimic a priori, nimic ce ar putea constitui un bagaj de cunoştinţe, deoarece totul există *acum* în mod iminent. Pot fi receptate informaţii complexe fără alte cunoştinţe preliminarii.

Don Juan credea că omul din străvechime a avut acces la *cunoaşterea tăcută*, dar nu a devenit cu adevărat posesorul ei. Experienţa pe care a trăit-o omul de atunci era infinit mai puternică decât ceea ce îi este dat omului modern să cunoască, deoarece în ziua de azi cunoaşterea este produsul învăţării mecanice. Conform unei axiome a vrăjitorilor, deşi am pierdut experienţa omului din

străvechime, drumul care duce la *cunoaşterea tăcută* va rămâne întotdeauna deschis omului, prin intermediul *tăcerii interioare*.

Don Juan le împărtăşea discipolilor săi metoda dură adoptată de şamanii din spiţa sa: *tăcerea interioară* trebuie să fie dobândită printr-o disciplină de fier. Trebuie sporită sau stocată bucată cu bucată, secundă cu secundă. Cu alte cuvinte, trebuie să ne constrângem să tăcem, chiar dacă numai pentru câteva secunde. După spusele lui don Juan, era un lucru ştiut printre vrăjitori că, dacă persişti, persistenţa devine deprindere şi astfel este posibil să ajungi la un anumit prag de secunde sau minute acumulate, care diferă de la persoană la persoană. Dacă, de exemplu, pragul *tăcerii interioare* este de zece minute pentru un anumit individ, atunci, în momentul în care individul respectiv atinge pragul acesta, *tăcerea interioară* se instalează de la sine, prin propria sa voinţă, ca să zicem aşa.

Am fost avertizat de la bun început că nu există nicio modalitate de a şti care ar putea fi pragul meu, singurul mod de a-l afla fiind experienţa directă. Este exact ceea ce mi s-a întâmplat. La sugestia lui don Juan, m-am încăpăţânat să mă oblig să tac şi, într-o bună zi, în timp ce mă îndreptam spre universitate, mi-am atins pragul misterios. Mi-am dat seama că-l atinsesem pentru că într-o fracţiune de secundă am avut o experienţă despre care don Juan îmi vorbise pe larg. El o numise *a opri lumea*. Într-o clipită, lumea a încetat să mai fie ceea ce era şi pentru prima oară în viaţă am devenit conştient că *vedeam* energia aşa cum curgea ea în univers. A trebuit să mă aşez pe nişte trepte de cărămidă. Ştiam că şedeam pe nişte trepte de cărămidă, dar ştiam acest lucru doar la nivel intelectual, prin intermediul memoriei. Ceea ce trăiam însă în acea clipă era că şedeam pe energie. Eu însumi eram energie şi la fel tot ceea ce mă înconjura. Îmi anulasem sistemul de interpretare.

După ce-am *văzut* energia nemijlocit, mi-am dat seama de ceva ce a devenit oroarea acelei zile pentru mine, ceva ce nimeni nu mi-a putut

explica în mod satisfăcător, în afară de don Juan. Am devenit conştient de faptul că, deşi *vedeam* pentru prima oară în viaţă, *văzusem* energia aşa cum curge ea în univers de când eram pe lume, doar că nu fusesem conştient de acest lucru. *A vedea* energia aşa cum curge ea în univers nu reprezenta câtuşi de puţin o noutate. Noutatea era îndoiala care s-a iscat în mine cu o asemenea furie, încât m-a readus înapoi în lumea de zi cu zi. M-am întrebat ce anume mă împiedicase să înţeleg că toată viaţa mea *văzusem* energia aşa cum curge ea prin univers.

— Aici trebuie luate în discuţie două aspecte, mi-a explicat don Juan când l-am întrebat despre această contradicţie menită să mă deruteze total. Una este conştientizarea generală. Cealaltă este conştiinţa particulară, deliberată. Fiecare fiinţă umană din lume conştientizează, în termeni generali, faptul că *vede* energia aşa cum aceasta curge prin univers. Totuşi, numai vrăjitorii sunt în mod particular şi deliberat conştienţi de ea. A deveni conştient de ceva ce conştientizezi la modul general necesită energie, precum şi o disciplină de fier pentru a căpăta această energie. *Tăcerea* ta *interioară* a creat o punte peste prăpastia dintre conştientizarea generală şi conştiinţa particulară.

Don Juan sublinia de fiecare dată valoarea atitudinii pragmatice de care e nevoie pentru a favoriza apariţia *tăcerii interioare*. El definea atitudinea pragmatică drept capacitatea de a absorbi orice eventualitate care s-ar putea ivi. El însuşi era, pentru mine, exemplul viu al unei asemenea atitudini. Simpla lui prezenţă risipea orice incertitudine.

Ţinea să-mi repete ori de câte ori putea că efectele *tăcerii interioare* erau extrem de tulburătoare şi că singurul remediu împotriva neliniştii pe care o provoca era atitudinea pragmatică, ea însăşi un produs al unui trup dotat cu mobilitate, agilitate şi forţă. Pentru vrăjitori, corpul fizic era singura entitate care avea un înţeles, pentru ei neexistând dualitatea dintre minte şi trup. Corpul fizic, mi-a mai spus don Juan, cuprindea atât trupul, cât şi mintea, aşa cum le cunoaştem noi

şi, pentru a contrabalansa corpul fizic ca unitate holistică, vrăjitorii au conceput o altă configuraţie prin intermediul *tăcerii interioare*: *corpul energetic*. Don Juan mi-a explicat că experienţa pe care o trăisem în momentul în care *oprisem lumea* era revenirea la viaţă a *corpului* meu *energetic* şi că, de fapt, această configuraţie de energie era cea care fusese dintotdeauna capabilă să *vadă* energia aşa cum curge aceasta în univers.

Pasele magice care ajută la obţinerea


Figura 189

tăcerii interioare

36. Trasarea a două semicercuri cu fiecare picior

Lăsaţi-vă întreaga greutate a trupului pe piciorul drept. Plasaţi piciorul stâng la o jumătate de pas în faţa celui drept; talpa alunecă pe sol, trasând un semicerc spre stânga şi se opreşte cu baza degetelor aproape lipindu-se de vârfurile tălpii drepte. De aici, trasează încă un semicerc spre spate (fig. 189). Trasaţi semicercurile cu baza degetelor tălpii stângi. Călcâiul este desprins de sol, pentru ca mişcarea să fie lină şi uniformă.

Repetaţi mişcările în sens invers, dinspre spate spre faţă, cu piciorul stâng.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu talpa dreaptă după ce v-aţi sprijinit întreaga greutate pe piciorul stâng. Genunchiul


Figura 190

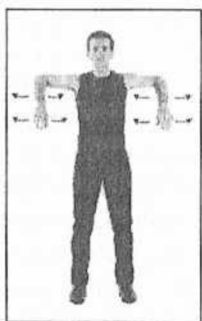

Figura 191


Figura 192


Figura 193

40. Împingerea energiei spre spate cu întregul braţ

Ţineţi coatele bine îndoite şi antebraţele lipite de o parte şi de alta a corpului, cât mai sus cu putinţă, cu mâinile făcute pumn (fig. 194). Expirând, întindeţi braţele în jos şi apoi la spate, înălţându-le cât mai sus cu putinţă. Genunchii sunt îndreptaţi şi trunchiul uşor aplecat în faţă (fig. 195). Inspirând, aduceţi braţele în poziţia iniţială, prin îndoirea coatelor.

Inversaţi succesiunea respiraţiei în timp ce repetaţi mişcările: inspiraţi când întindeţi braţele la spate, în loc să expiraţi. Apoi expiraţi când îndoiţi coatele şi braţele sunt din nou ridicate spre axile.


Figura 194


Figura 195

41. Pivotarea antebraţului

Ţineţi braţele în faţa corpului, cu coatele îndoite şi antebraţele în poziţie verticală. Fiecare mână este îndoită din încheietură, ca şi cu ar fi capul unei păsări, la nivelul ochilor şi cu degetele îndreptate spre faţă (fig. 196). Ţinând coatele în poziţie verticală, mişcaţi încheieturile înainte şi înapoi, pivotând pe antebraţe, astfel încât degetele să se mişte spre ochi înainte şi înapoi spre în faţă (fig. 197). Ţineţi genunchii îndoiţi pentru stabilitate şi forţă.


Figura 196


Figura 197

42. Mişcarea energiei în unduiri mici

Ţineţi genunchii drepţi şi trunchiul îndoit din talie. Braţele atârnă de-o parte şi de alta. Mişcaţi braţul stâng înainte


Figura 198


Figura 199

cu trei unduiri ale mâinii, ca şi când mâna ar urma conturul unei suprafeţe pe care se află trei semicercuri (fig. 198). Apoi treceţi mâna prin faţa corpului, în linie dreaptă, de la stângă la dreapta, apoi de la dreapta la stângă (fig. 199) şi duceţi-o din nou la spate cu alte trei unduiri. În felul acesta aţi trasat conturul îngroşat al unui L întors.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.

43. Energia T a mâinilor

Ţineţi antebraţele în unghi drept chiar în faţa plexului solar, formând cu mâinile litera T. Mâna stângă reprezintă bara orizontală a literei T, cu palma întoarsă în sus. Mâna dreaptă reprezintă linia verticală a literei T, cu palma întoarsă în jos (fig. 200).

Răsuciţi cu forţă ambele mâini înapoi şi înainte, în acelaşi timp. Palma stângă este îndreptată în jos, cea dreaptă – în sus, ambele păstrând poziţia ce închipuie litera T (fig. 201).

Repetaţi aceleaşi mişcări schimbând poziţia mâinilor – dreapta reprezintă bara orizontală, iar stângă pe cea verticală ale literei T.


Figura 200


Figura 201

44. Presarea energiei cu degetele mari

Ţineţi antebraţele, îndoite de la cot, în faţa corpului, în poziţie perfect orizontală, fără să le depărtaţi de corp. Degetele sunt strânse în pumn, iar degetele mari rămân drepte, aşezate peste arătătoarele îndoite (fig. 202, 203). Exercitaţi cu intermitenţă presiune asupra degetelor mari, a arătătoarelor şi a degetelor îndoite, apăsându-le în palme. Contractaţi-le şi relaxaţi-le, transmiţând impulsul în braţe. Ţineţi genunchii îndoiţi, pentru a avea stabilitate.



Figura 202



Figura 203

45. Desenarea unui unghi ascuţit cu braţele între picioare

Ţineţi genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee cât mai întinse. Aplecaţi trunchiul în faţă, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Braţele atârnă în faţă. Mişcaţi-le de câteva ori înainte şi înapoi, desenând un unghi ascuţit al cărui vârf se află între picioare (fig. 204, 205).



Figura 204



Figura 205

46. Desenarea unui unghi ascuţit cu braţele în dreptul feţei

Ţineţi genunchii drepţi, cu tendoanele poplitee cât mai întinse cu putinţă. Aplecaţi trunchiul înainte, cu capul aproape la nivelul genunchilor. Braţele atârnă. Mişcaţi-le de

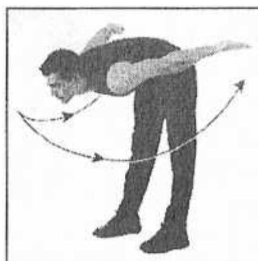


Figura 206



Figura 207



Figura 208

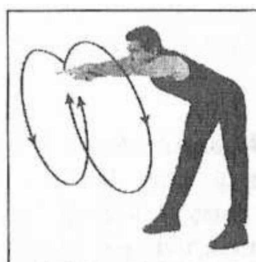


Figura 209

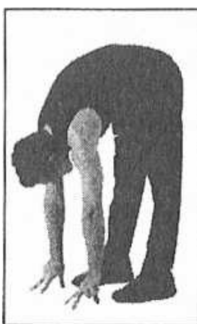


Figura 210



Figura 211

şi în spatele piciorului stâng, mâna dreaptă în faţă, cea stângă, în spate; legănaţi-le înainte şi înapoi de cinci ori, în timp ce încetaţi expiraţia (fig. 212). Inspiraţi adânc, îndreptaţi trunchiul şi ridicaţi braţele deasupra capului. Răsuciţi trunchiul spre dreapta. Începeţi să expiraţi în timp ce aplecaţi trunchiul cât mai mult cu putinţă. Încetaţi expiraţia după ce aţi legănat mâinile înapoi şi înainte de cinci ori în faţa şi în spatele piciorului drept.



Figura 212

Inspiraţi adânc, îndreptaţi trunchiul, ridicaţi braţele deasupra capului şi răsuciţi trunchiul spre înainte; expiraţi în timp ce coborâţi braţele.

A PATRA SERIE

Separarea corpului stâng de corpul drept – Seria căldurii

Don Juan îi învăţa pe discipolii săi că, pentru şamanii care trăiau în

Mexicul din timpurile străvechi, conceptul potrivit căruia o fiinţă umană este compusă din două corpuri perfect funcţionale, unul în stânga şi unul în dreapta, era fundamental pentru acţiunile lor de vrăjitori. O asemenea schemă de clasificare nu are nimic de-a face cu nişte speculaţii intelectuale ale vrăjitorilor sau cu nişte concluzii logice despre posibilităţile de distribuire a masei în corp.

Când don Juan mi-a explicat acest concept, i-am replicat că biologii moderni foloseau conceptul de *simetrie bilaterală*, ceea ce înseamnă „un plan de bază al corpului în care organismul poate fi împărţit prin mijloc în două părţi, ca două imagini în oglindă aproape identice”. Don Juan mi-a explicat:

— Clasificările şamanilor din Mexicul străvechi erau mult mai profunde decât concluziile oamenilor de ştiinţă moderni, deoarece ele proveneau din faptul că percepeau energia nemijlocit, aşa cum curge ea în univers. Când trupul uman este perceput ca energie în mod evident, el este compus nu din două părţi, ci din două tipuri diferite de energie: două curente diferite de energie, două forţe opuse şi, în acelaşi timp, complementare care coexistă, oglindind în acest mod structura duală a tot ce se află în marele univers.

Şamanii din Mexicul străvechi acordau fiecăruia din cele două tipuri diferite de energie statutul de trup total şi vorbeau în exclusivitate în termeni de corp stâng şi corp drept. Puneau în mod deosebit accentul pe corpul stâng, deoarece considerau că este cel mai eficient în ceea ce priveşte natura configuraţiei sale energetice, pentru scopurile supreme ale şamanismului. Şamanii din Mexicul străvechi, care descriau cele două corpuri drept fluxuri de energie, spuneau despre fluxul stâng că ar fi mai turbulent şi mai agresiv, deplasându-se în valuri şi proiectând în afară valuri de energie. Vrând să ilustreze ceea ce-mi spunea, don Juan mi-a sugerat să vizualizez o scenă în care corpul stâng era ca o jumătate de Soare şi toate exploziile solare aveau loc pe această jumătate. Valurile de energie proiectate în afara corpului stâng erau asemenea

acestor explozii solare – permanent perpendiculare pe suprafaţa rotundă din care proveneau.

Fluxul de energie al corpului drept nu era câtuşi de puţin turbulent la suprafaţă. Se mişca asemenea apei într-un rezervor înclinat uşor dintr-o parte în alta. Nu existau valuri, ci o mişcare continuă de legănare. Totuşi, la un nivel profund, se învârtea sub formă de spirală. Don Juan mi-a cerut să-mi imaginez un fluviu tropical foarte lat şi foarte liniştit, la suprafaţa căruia apa abia pare să se mişte, dar care sub această suprafaţă, este plin de vârtejuri. În lumea vieţii de zi cu zi, aceşti doi curenţi sunt amestecaţi într-unul singur: trupul uman, aşa cum îl cunoaştem noi.

Totuşi, ochiul văzătorului percepe energia trupului total ca fiind circulară. Ceea ce pentru vrăjitorii din spiţa lui don Juan înseamnă că trupul drept este forţa predominantă.

— Ce se întâmplă în cazul stângacilor? l-am întrebat eu odată. Sunt mai potriviţi pentru acţiunile vrăjitorilor?

— Ce te face să crezi că ar fi? s-a arătat el surprins de întrebarea mea.

— Deoarece, în mod evident, partea stângă predomină.

— Acest lucru nu are nicio importanţă pentru vrăjitori. Da, partea stângă predomină în sensul că pot mânui cu eficienţă un ciocan cu mâna stângă, că scriu cu mâna stângă. Dacă sunt dansatori, pot să danseze foarte ritmat cu piciorul stâng. Cu alte cuvinte, au ritm în corpul stâng, dar vrăjitoria nu înseamnă acest tip de predominare. Corpul drept continuă să-i stăpânească printr-o mişcare circulară.

— Dar faptul că eşti stâng aci reprezintă un avantaj sau un dezavantaj pentru vrăjitori? l-am întrebat eu, preocupat de implicaţiile existente în multe limbi indo-europene privind caracteristicile neplăcute ale stângăciei.

— Din câte ştiu eu, nu sunt nici avantaje, nici dezavantaje, împărţirea energiei între cele două corpuri nu se măsoară prin

dexteritate sau prin lipsa acesteia. Predominanţa corpului drept este de natură energetică şi a fost descoperită de şamanii timpurilor străvechi. N-au încercat niciodată să explice de ce se manifesta această predominanţă, şi nici nu au încercat să investigheze ulterior implicaţiile sale filosofice. Pentru ei era un fapt, dar un fapt de un tip cu totul special. Un fapt ce putea fi schimbat.

— De ce doreau să-l schimbe, don Juan? am întrebat eu.

— Deoarece mişcarea circulară predominantă a energiei corpului drept este prea al naibii de plicticoasă! a exclamat el. Această mişcare circulară are grijă de fiecare eveniment din lumea de zi cu zi. Dar o face circular, dacă înţelegi ce vreau să spun.

— Nu înţeleg ce vrei să spui, don Juan.

— Fiecare situaţie din viaţă este întâmpinată în această manieră circulară, a răspuns el desenând un mic cerc cu mâna. Tot aşa şi-aşa, şi-aşa, şi-aşa. Este o mişcare circulară care pare să tragă de fiecare dată energia înăuntru şi-o răsuceşte, şi-o tot răsuceşte într-o mişcare centripetă. În aceste condiţii, nu există nicio expansiune. Nimic nu poate fi nou. Totul din afară îşi are corespondentul în interior. Ce povară!

— Şi cum poate fi schimbată această situaţie, don Juan? l-am întrebat.

— E prea târziu să mai poată fi schimbată, a răspuns. Răul a fost făcut. Caracterul de spirală n-o să mai dispară niciodată. Dar nu înseamnă că nu poate să se oprească. Da, mergem aşa cum mergem, nu putem schimba acest fapt, dar ne-ar plăcea şi să alergăm, să mergem cu spatele sau să urcăm o scară; e foarte eficient să mergem şi să tot mergem, dar e, cumva, lipsit de noimă. Corpul stâng contribuie prin faptul că face aceşti centri de vitalitate mult mai pliabili. Dacă ar putea să se unduiască, în loc să se mişte în spirală, dacă, preţ de o clipă, o altă energie ar pătrunde în ei, rezultatele ar fi extraordinare.

Am înţeles ceea ce-mi spunea la un nivel ce depăşea orice gând,

deoarece cu niciun chip nu aş fi putut pricepe o explicaţie simplistă.

— Senzaţia pe care o au fiinţele umane că sunt plictisite de ele însele are drept cauză predominanţa corpului drept. Singurul lucru ce le rămâne fiinţelor umane, în sens universal, este acela de a găsi modalităţi de a scăpa de această plictiseală. Şi ceea ce ajung să facă este să găsească modalităţi de a omorî timpul: singurul produs din care nimeni nu are de ajuns. Dar ceea ce e şi mai rău e această distribuire inegală a energiei, care provoacă şi reacţiile violente din oameni. Din cât se pare, neajutorarea creează curenţi energetici furioşi în corpul uman, care explodează în forme de comportament violente. Pentru fiinţele umane, violenţa pare să fie o altă modalitate de a omorî timpul.

— Dar din ce pricină vrăjitorii din Mexicul străvechi nu au vrut niciodată să afle *de ce* lucrurile stau aşa şi nu altcumva? l-am întrebat, derutat. Mie, unul, mi se părea fascinant tot ceea ce simţeam privitor la această mişcare interioară.

— N-au încercat niciodată să afle, deoarece în clipa în care au formulat întrebarea au şi aflat răspunsul.

— Prin urmare ştiau de ce?

— Nu, nu ştiau de ce, dar ştiau cum s-a întâmplat să fie astfel şi nu altcumva. Însă asta e o altă poveste.

Nu mi-a spus povestea atunci, însă, pe parcursul colaborării noastre, mi-a explicat această aparentă contradicţie:

— Conştientizarea este singura cale pentru evoluţie ce le stă la dispoziţie fiinţelor umane, mi-a spus el odată. Şi ceva străin fiinţei noastre, ceva ce are de a face cu condiţia de prădător a universului, ne-a întrerupt posibilitatea de a evolua prin controlarea propriei noastre conştientizări. Fiinţele umane au căzut victime unei forţe prădalnice care le-a impus, în propriul său avantaj, pasivitatea caracteristică energiei din corpul drept.

Don Juan descria posibilitatea noastră evolutivă drept o călătorie pe care o întreprinde conştientizarea noastră peste *marea întunecată a*

conştientizării, cum o numeau şamanii din Mexicul străvechi: ei o considerau a fi o trăsătură a universului, un element incomensurabil care străbate universul asemenea unor nori de materie sau asemenea luminii.

Don Juan era convins că predominanţa corpului drept în această neechilibrată reunire a corpului stâng cu cel drept marchează întreruperea *călătoriei conştientizării*. Ceea ce pentru noi pare a fi dominaţia unei părţi asupra celeilalte constituia o aberaţie pentru vrăjitorii din spiţa sa, pe care ei s-au străduit s-o corecteze.

Şamanii credeau că, pentru a stabili o divizare armonioasă între corpurile stâng şi drept, practicanţii aveau nevoie să sporească această conştientizare. Totuşi, orice sporire a conştientizării umane trebuia să se sprijine pe o disciplină dintre cele mai severe. Altfel, această sporire, realizată cu atâta efort, s-ar transforma într-o obsesie, putând să aibă orice rezultat, de la anomalii psihologice până la vătămări energetice.

Don Juan Matus numea seria de pase magice care privesc exclusiv separarea corpului stâng de cel drept *Grupa căldurii*: elementul cu adevărat crucial în instruirea şamanilor din Mexicul străvechi. Denumirea este o poreclă dată acestei serii de pase magice, deoarece provoacă o oarecare turbulenţă în energia din corpul drept. Don Juan Matus explica acest fenomen printr-o glumă: mişcările corpului stâng exercită o presiune enormă asupra corpului drept care s-a obişnuit încă de la naştere să conducă fără opoziţie. În momentul în care întâmpină opoziţie, se înfierbântă de furie. Don Juan îi îndemna pe toţi discipolii săi să practice *Grupa căldurii* cu asiduitate, pentru a folosi agresivitatea acestui corp cu scopul de a revitaliza corpul stâng, mai slab.

În cadrul Tensegrităţii, această grupă se numeşte *Seria căldurii*, pentru a o face compatibilă cu scopurile Tensegrităţii, care sunt extrem de pragmatice, pe de o parte, şi foarte abstracte, pe de alta, – de exemplu, întrebuinţarea practică a energiei pentru starea de bine, cuplată cu ideea abstractă privitoare la modul în care poate fi obţinută

această energie. În toate pasele magice ale acestei serii se recomandă adoptarea împărţirii în corpul stâng şi corpul drept, iar nu în partea stângă şi în partea dreaptă a corpului. Rezultatul final al acestui mod de divizare ar fi că, în timpul executării acestor pase magice, corpul care nu execută mişcările este ţinut imobil. Totuşi, toţi muşchii corpului respectiv trebuie implicaţi nu în mişcările respective, ci în procesul de conştientizare. Această imobilitate a corpului care nu execută mişcările trebuie extinsă şi la cap; cu alte cuvinte, la partea din cap opusă corpului respectiv. Este mai greu de realizat imobilitatea unei jumătăţi de faţă şi de cap, dar nu imposibilă, putând fi obţinută prin exerciţiu pe o perioadă mai lungă de timp.

Această serie se împarte în patru grupe.

Prima grupă

Stimularea energiei corpului stâng şi a corpului drept

Prima grupă cuprinde şaisprezece pase magice care stimulează energia corpului stâng şi pe cea a corpului drept, independent una de cealaltă. Fiecare pasă magică este executată fie cu braţul stâng, fie cu cel drept, iar în unele cazuri cu amândouă în acelaşi timp. Totuşi, braţele nu intersectează niciodată linia verticală care separă cele două corpuri.

1. Strângerea energiei într-o minge din faţa corpului stâng şi a celui drept şi spargerea ei cu dosul palmei

Cu palma stângă uşor îndoită şi îndreptată spre dreapta, rotiţi braţul stâng de două ori spre interior, în faţa corpului (fig. 213). Încordaţi toţi muşchii braţului în timpul acestei mişcări. Apoi loviţi puternic cu dosul mâinii spre stânga, ca şi când aţi rupe partea de sus a unei mingi formate de mişcarea braţului (fig. 214).


Figura 213


Figura 214

Mâna loveşte un punct situat la o distanţă de un braţ de trup, deasupra umerilor, la un unghi de patruzeci şi cinci de grade. În timp ce executaţi această lovitură, încordaţi toţi muşchii, inclusiv pe cei ai braţelor, ceea ce vă permite să controlaţi lovitura. Impactul este resimţit în regiunea pancreasului, a splinei, a rinichiului stâng şi a glandei suprarenale stângi.

Repetaţi aceleaşi mişcări pe partea dreaptă, iar impactul va fi resimţit în zona ficatului, a rinichiului drept şi a glandei suprarenale drepte.

2. Strângerea energiei corpului stâng şi a celui drept într-un cerc care este perforat cu vârfurile degetelor

Ţineţi antebraţul stâng în faţa corpului, la un unghi de nouăzeci de grade faţă de corp. Ţineţi încheietura mâinii perfect întinsă şi palma îndreptată spre dreapta, cu degetele întinse şi degetul mare lipit de palmă. Ca şi în pasa magică anterioară, rotiţi de două ori antebraţul, pornind din stânga, apoi în sus, până la nivelul umărului, şi continuând spre centrul trupului (fig. 215). Trageţi brusc cotul spre spate şi perforaţi cercul trasat de antebraţ cu vârfurile degetelor într-o mişcare de împingere înainte (fig. 216). Trageţi din nou cotul spre spate, pentru a vă lua avântul necesar pentru a lovi, după care împingeţi mâna în faţă cu putere.


Figura 217

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.


Figura 215


Figura 216

3. Împingerea în sus a energiei stângi şi a energiei drepte

Ţineţi ambii genunchi uşor îndoiţi.

Ridicaţi apoi genunchiul stâng complet îndoit până la nivelul pancreasului, ţintind talpa cu vârfurile degetelor în jos. În timp ce executaţi această mişcare, ridicaţi antebraţul stâng la un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de corp; ţineţi cotul lipit de trunchi. Braţul şi piciorul se mişcă în acelaşi timp, zguduind regiunea taliei (fig. 217).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul şi piciorul drept.

Tendinţa energiei este de a se lăsa în jos şi este foarte important să fie răspândită în zona de mijloc a trupului. Şamanii erau convinşi că trupul stâng este controlat de zona pancreasului şi a splinei, iar cel drept de zona ficatului şi a vezicii biliare. Pentru şamani, acest proces

de împingere a energiei este o manevră de energizare a celor doi centri în mod separat.

4. Presiunea sus-jos

Ridicaţi cotul stâng în faţa corpului, la nivelul umărului, îndoit la nouăzeci de grade. Strângeţi mâna pumn şi îndoiţi încheietura spre dreapta cât mai mult cu putinţă (fig. 218). Folosind cotul ca pivot prin păstrarea lui în aceeaşi poziţie, îndoiţi antebraţul în jos până ajunge în dreptul plexului solar (fig. 219). Apoi readuceţi antebraţul în poziţia iniţială.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.

Această pasă magică este folosită pentru a stimula energia existentă într-un arc cuprins între un punct situat deasupra capului şi în aceeaşi linie cu umărul stâng, şi un punct situat imediat deasupra plexului solar.



Figura 218



Figura 219

5. Rotirea spre interior

Prima parte a acestei pase magice este similară cu prima parte a pasei anterioare, dar, în loc să îndoiţi antebraţul în jos, îl rotiţi spre interior, descriind un cerc complet şi pivotându-l


Figura 220


Figura 220


Figura 222


Figura 223

stângă descrie un cerc, printr-o mişcare verticală de răzuire, ca şi când încheieturile îndoite ar răzui o suprafaţă aflată în faţa corpului. Repetaţi mişcarea cu mâna dreaptă. Mişcaţi alternativ mâinile în acest mod (fig. 225). Încordaţi muşchii abdomenului cât mai mult cu putinţă pentru a da impuls mişcării.


Figura 224


Figura 225

10.


Figura 226

Netezirea energiei în faţa trupului îndreptaţi palma dreaptă înainte şi ridicaţi-o puţin deasupra capului, în faţa corpului. Coborâţi palma într-o mişcare de alunecare oblică, până la nivelul pancreasului şi al splinei, ca pentru a netezi o suprafaţă oblică. Fără a opri mişcarea în acest punct, continuaţi-o spre spate; rotiţi trunchiul spre stânga pentru a permite braţului să descrie o mişcare completă peste cap. Din acest punct, îndreptaţi palma în jos şi coborâţi-o cu forţă, ca pentru a izbi o suprafaţă de cauciuc aflată în dreptul pancreasului şi splinei (fig. 226).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept, dar folosind zona ficatului şi vezicii biliare ca punct de aplicare a loviturii.

11. Lovirea energiei în dreptul feţei cu o zvâcnire în sus a pumnului

Răsuciţi trunchiul uşor spre stângă pentru a putea descrie cu braţul stâng două rotaţii complete spre spate. Mişcarea se execută prin ridicarea braţului mai întâi în faţă, apoi peste cap şi coboară în spate, unde palma se îndoaie uşor spre înăuntru ca pentru a scobi într-o materie aflată în spate (fig. 227). Mişcarea se încheie la a doua rotire, cu o zvâcnire în sus a pumnului, în dreptul feţei (fig. 228).


Figura 227


Figura 228

Repetaţi cu braţul drept această pasă magică, în exact aceeaşi secvenţă.

12. Bătând cu ciocanul energia în faţa corpului stâng şi a corpului drept

Trasaţi un cerc şi jumătate cu braţul spre înainte, urmat de o lovitură în jos; trunchiul se roteşte uşor, pentru a permite braţului stâng să descrie un cerc complet, pornind de la poziţia sa iniţială de lângă coapsă, spre spate, deasupra capului, în faţă şi din nou lângă coapsă. În timpul trasării cercului, rotiţi şi palma din încheietură, ca şi când mâna ar scobi într-o materie vâscoasă (fig, 229). Din poziţia sa iniţială, braţul se roteşte din nou spre spate şi deasupra capului, unde mâna se strânge pumn şi loveşte în jos, cu multă putere, într-un punct situat în faţa şi deasupra zonei pancreasului şi a splinei, folosind latul palmei ca pe un

ciocan care loveşte (fig. 230).

13. Desenarea a două cercuri de energie exterioare şi spargerea lor la nivelul ombilicului


Figura 229


Figura 230

Ridicaţi ambele braţe simultan în faţa trupului, apoi rotiţi-le spre exterior, ca pentru a înota, trasând astfel două cercuri ca două aripi, la un unghi de patruzeci şi cinci de grade în faţa corpului (fig. 231). Apoi spargeţi cercurile în partea de jos, la nivelul ombilicului, lovind puternic cu ambele mâini. Mâinile sunt îndoite într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de antebraţe, cu degetele îndreptate înainte. Forţa loviturii apropie palmele la câţiva centimetri una de cealaltă (fig. 232).

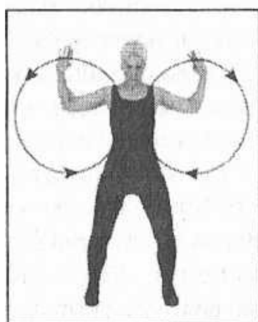

Figura 231


Figura 232

14. Desenarea a două cercuri de energie în lateral, cu degetele arătătoare şi mijlocii întinse

Ţineţi arătătoarele şi degetele mijlocii perfect întinse, iar celelalte

degete presate în palme de degetele mari.

Rotiţi braţele simultan din poziţia lor normală pe lângă corp, până deasupra capului şi de acolo în lateral, spre spate, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de corp (fig. 233). Când aproape aţi realizat rotaţia completă, strângeţi degetele pumn, al doilea rând de încheieturi ale degetelor mijlocii rămânând proeminente. Mişcarea se încheie atunci când pumnii cu palmele îndreptate spre corp lovesc în faţă şi în sus, la nivelul bărbiei (fig. 234).


Figura 233


Figura 234

15. Stimularea energiei în jurul tâmplelor

Inspiraţi adânc. Apoi începeţi să expiraţi, ridicaţi braţele deasupra capului şi strângeţi mâinile pumn; palmele strânse pumn sunt îndreptate înainte. Din această poziţie loviţi în jos, cu dosul pumnilor, într-un punct chiar deasupra coapselor (fig. 235). Deplasaţi mâinile strânse pumn de o parte şi de alta a corpului, trasând două semicercuri care aduc pumnii într-o zonă aflată la câţiva centimetri în faţa frunţii şi la o depărtare de zece-doisprezece centimetri unul de celălalt. Palmele strânse pumn sunt îndreptate înainte (fig. 236). Continuând să expiraţi, duceţi pumnii la tâmple preţ de o secundă. Lăsaţi-vă corpul puţin pe spate, din genunchi, pentru a vă lua avânt, apoi coborâţi cu forţa braţele, fără să îndreptaţi coatele, pentru a lovi în spatele corpului, de-o parte şi de alta, cu dosul pumnilor (fig. 237). Acum încetaţi şi expiraţia.


Figura 235


Figura 236


Figura 237

16.


Figura 238a


Figura 238b

Proiectarea unui cerc mic de energie în faţa trupului

Din poziţia sa normală pe lângă coapsă, braţul stâng se ridică lateral; palma este îndreptată spre dreapta. Trasaţi cu braţul un cerc mic, rotind palma în jos, apoi aduceţi-o în zona pancreasului şi a splinei şi continuaţi să o mişcaţi spre stânga, la nivelul taliei. Cotul este împins mult în afară (fig. 238a); strângeţi mâna în pumn. Palma strânsă pumn este îndreptată în jos. Loviţi scurt cu pumnul înainte, ca pentru a străpunge cercul pe care tocmai l-aţi trasat (fig. 238b). Mişcarea este continuă; nu o întrerupeţi când strângeţi mâna pumn, închei aţi-o doar

după ce aţi izbit cu pumnul. Lovitura zguduie puternic centrul de vitalitate localizat în jurul pancreasului şi al splinei. Executaţi aceeaşi mişcare cu mâna dreaptă, lovitura pumnului drept zguduind ficatul şi vezica biliară.

A doua grupă

Amestecarea energiei din corpul stâng şi corpul drept

A doua grupă cuprinde paisprezece pase magice care amestecă energia celor două corpuri la nivelul respectivilor centri de vitalitate. Şamanii din Mexicul străvechi credeau că amestecarea *energiei* în acest mod face posibilă separarea mult mai rapidă a energiei celor două corpuri, prin introducerea unei energii nefamiliare, un proces pe care îl descriau drept *intensificarea centrilor vitali*.

17. Strângerea energiei necesare şi dispersarea energiei inutile

Această pasă magică necesită mişcări care pot fi descrise cel mai bine drept mişcări de împingere cu palma a ceva solid prin faţa corpului şi de tragere cu dosul palmei înapoi prin faţa corpului.

Ţineţi braţul stâng lipit de corp în dreptul taliei, cu antebraţul îndoit la un unghi de nouăzeci de grade. Antebraţul se apropie de corp atunci când începe mişcarea, mâna este îndoită pe spate din încheietură. Palma stângă este îndreptată spre dreapta, cu degetul mare lipit de palmă. Apoi, ca şi când i s-ar opune o forţă uriaşă, împingeţi mâna prin faţa corpului spre extremitatea dreaptă, fără a modifica unghiul de nouăzeci de grade al cotului (fig. 239). Din această poziţie, din nou ca şi când mâna ar întâmpina o forţă uriaşă, trageţi-o înapoi cât mai mult spre stânga, fără a modifica însă unghiul de nouăzeci de grade

al cotului; palma rămâne îndreptată spre dreapta (fig. 240).

Pe tot parcursul acestei suite de mişcări, muşchii corpului stâng sunt încordaţi la maximum, iar braţul drept este menţinut imobil, de-a lungul coapsei drepte.

Repetaţi suita de mişcări cu braţul şi mâna dreaptă.


Figura 239


Figura 240


Figura 241

Ridicaţi braţul stâng la nivelul ochilor. Îndoiţi uşor încheietura mâinii spre spate; din această poziţie mâna desenează un oval, prin deplasarea ei de la stângă la dreapta şi înapoi; ovalul are o lăţime de aproximativ patruzeci şi cinci de centimetri şi o lungime echivalentă cu lăţimea corpului (fig. 242). Cu palma în jos, treceţi mâna prin dreptul ochilor, de la stângă la dreapta, ca şi când aţi secţiona cu vârfurile degetelor figura geometrică pe care aţi trasat-o (fig. 243).

În momentul în care mâna stângă ajunge la nivelul umărului drept, mâna dreaptă, care este ţinută la nivelul taliei cu palma îndoită şi

îndreptată în sus, ţâşneşte în faţă şi loveşte cu podul palmei în punctul din mijlocul ovalului trasat de mâna stângă. În acelaşi timp, lăsaţi mâna stângă încet în jos (fig. 244). În momentul în care loveşte, palma dreaptă este îndreptată înainte, cu degetele uşor curbate, ca pentru a lovi cu tot conturul palmei o suprafaţă curbată. În timpul loviturii, ţineţi cotul uşor îndoit, pentru a evita o întindere exagerată a tendoanelor.

Repetaţi aceleaşi mişcări începând cu braţul drept.


Figura 242


Figura 243


Figura 244

20. Strângerea energiei cu braţele şi picioarele

Răsuciţi tot corpul puţin spre dreapta, sprijinindu-vă pe vârfurile piciorului drept; piciorul stâng ţâşneşte înainte, într-un unghi de patruzeci şi cinci de grade faţă de dreptul, cu genunchiul îndoit, astfel încât corpul să se aplece înainte.

Legănaţi corpul de trei ori ca pentru a vă lua avânt. Apoi întindeţi braţul stâng în jos, ca şi când aţi dori să apucaţi ceva aflat la nivelul genunchiului stâng (fig. 245). Apoi lăsaţi-vă corpul spre spate şi din inerţia acestei mişcări ridicaţi-vă gamba stângă spre vintre, aproape atingându-le cu călcâiul; treceţi reprede mâna stângă peste zona vitală a ficatului şi a vezicii biliare, pe partea dreaptă (fig. 246).


Figura 245


Figura 246

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu piciorul şi cu braţul drept, care aduc energia strânsă în centrul vital localizat în jurul pancreasului şi al splinei, situate în stânga.

21. Deplasarea energiei din umărul stâng şi drept

Deplasaţi braţul stâng din poziţia sa firească de atârnare de-a lungul coapsei stângi, spre umărul drept, unde apucă ceva, iar mâna se strânge în pumn. Impulsul pentru această mişcare este dat de o răsucire puternică a încheieturii spre drepta. Ţineţi genunchii uşor îndoiţi pentru a uşura mişcarea de rotire. Cotul bine îndoit nu trebuie să atârne, ci se păstrează la nivelul umerilor (fig. 247). Prin îndreptarea încheieturii mâinii, daţi impuls pumnului să se ridice de lângă umărul drept într-un arc spre stânga şi cu dosul palmei să lovească un punct situat puţin deasupra capului şi în aceeaşi linie cu umărul stâng (fig. 248). Ajunsă în acest punct, mâna dreaptă se deschide ca pentru a lăsa să cadă ceva ce ţinuse până atunci în pumnul strms.

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu braţul drept.


Figura 247


Figura 248

22.

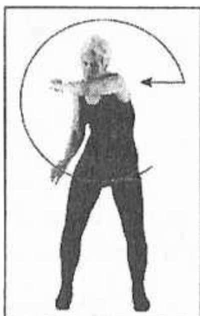


Figura 249



Figura 250

Strângerea energiei dintr-un corp şi dispersarea ei în celălalt corp

Ţineţi braţul stâng în poziţia lui firească, pe lângă coapsa stângă. Din această poziţie trasaţi un arc de cerc de la stângă la dreapta, trecând prin faţa pubisului, până când braţul execută o extensie completă în dreapta. Pentru a da amploare acestei mişcări, rotiţi uşor corpul din talie. Apoi continuaţi mişcarea printr-un cerc deasupra capului şi încheiaţi-o când braţul ajunge la nivelul umărului stâng. De aici, aduceţi braţul prin faţa trupului la nivelul umărului drept. În această poziţie, strângeţi mâna pumn, ca pentru a apuca ceva. Palma mâinii strânse pumn este îndreptată în jos (fig. 249). Următoarea mişcare este o lovitură cu pumnul la nivelul capului şi la un braţ distanţă de acesta. Lovitura este aplicată cu muchia palmei strânse pumn, folosind pumnul ca şi când ar fi un ciocan. Braţul este întins, dar uşor îndoit la cot (fig. 250).

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.

23. Baterea cu ciocanul a energiei din umărul stâng şi umărul drept în punctul central din dreptul feţei

Duceţi braţul drept deasupra capului, cu cotul îndoit la nouăzeci de grade. Strângeţi mâna pumn, cu degetele îndreptate în sus. Apoi loviţi cu muchia palmei linia ce separă corpul stâng şi corpul drept, într-un punct din dreptul feţei. Lovitura este însoţită de o uşoară înclinare a corpului spre stânga (fig. 251). Continuaţi mişcarea pumnului până când acesta aproape că atinge umărul drept; ajuns acolo, răsuciţi-l cu palma în jos. Repetaţi mişcarea de lovire, de data aceasta dinspre dreapta; corpul e înclinat spre dreapta (fig. 252).

Reluaţi mişcările cu braţul drept (fig. 252).

Această pasă magică poate contribui la formarea unei rezerve de energie neutră, adică o energie care poate fi folosită şi de corpul stâng, şi de corpul drept.


Figura 251


Figura 252

24. O lovitură aplicată cu mâna strânsă pumn de la nivelul celei de-a doua încheieturi

Ridicaţi ambele braţe la nivelul gâtului, cu coatele îndoite la nouăzeci de grade. Îndoiţi degetele de la a doua încheietură şi ţineţi-le strânse peste palmă (fig. 253, 254). Loviţi din această poziţie cu mâna

stângă. Mişcarea de lovire se execută cu o deplasare în forţă spre dreapta, peste linia


Figura 253


Figura 254


Figura 255


Figura 256


Figura 257


Figura 258

26. Împingerea energiei în lateral cu coatele

Ridicaţi ambele braţe la nivelul umerilor, cu coatele îndoite puternic şi ieşind mult înainte. Încrucişaţi încheieturie mâinilor, cu antebraţul stâng deasupra antebraţului drept. Mâinile strânse pumn ating muşchii pectorali la marginea axilelor; pumnul stâng atinge marginea axilei drepte, iar pumnul drept atinge marginea axilei stângi (fig. 259). Apoi împingeţi lateral şi cu putere coatele, în linie cu umerii, ca pentru a lovi cu ele lateral (fig. 260).

Repetaţi mişcarea punând antebraţul drept deasupra antebraţului stâng.


Figura 259


Figura 260

27. Trasarea a două cercuri interioare de energie în faţa corpului şi spargerea lor în lateral în timp ce inspiraţi profund, rotiţi braţele simultan din poziţia lor normală pe lângă coapse spre linia care separă corpul stâng de cel drept. Mişcarea se încheie prin încrucişarea antebraţelor peste piept. Ţineţi degetele bine lipite şi îndreptate în sus, cu degetele mari lipite de palme; încheieturile mâinilor sunt îndoite la nouăzeci de grade. Braţul stâng este sub braţul drept. Degetul mare stâng, lipit de palma stângă, atinge muşchiul pectoral al corpului drept, iar degetul mare drept lipit de palma dreaptă atinge muşchiul


Figura 261


Figura 262


Figura 263


Figura 264

29. Lovirea energiei în faţa trupului cu ambii pumni, în stânga şi în dreapta începutul acestei pase magice este identic cu cel al pasei precedente (fig. 265). După ce încheiaţi mişcarea de lovire, ridicaţi ambele braţe ca pe nişte ciocane la nivelul capului şi rotiţi puternic trunchiul spre stânga. Pumnii lovesc două puncte situate în faţa şoldului stâng (fig. 266). Ridicaţi din nou braţele la înălţimea capului, cu palmele întinse. Din această poziţie coborâţi palmele pentru a lovi aceleaşi două puncte din dreptul coapsei stângi (fig. 267). Ridicaţi din nou braţele la nivelul capului. Strângeţi mâinile pumn şi loviţi din nou aceleaşi puncte. Ridicaţi antebraţele la nivelul capului, răsuciţi trunchiul spre înainte şi izbiţi cu pumnii în aceleaşi două puncte din dreptul vintrelor.


Figura 265


Figura 266


Figura 267

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu trunchiul răsucit puternic spre dreapta.

30. Zdrobirea energiei cu încheieturile mâinilor deasupra capului, în stânga şi în dreapta

Ridicaţi ambele mâini deasupra capului, cu încheieturile mâinilor atingându-se şi cu palmele curbate ca pentru a ţine o minge (fig. 268). Răsuciţi trunchiul spre stânga şi duceţi ambele braţe în partea stângă a taliei, fără să dezlipiţi încheieturile, ci rotindu-le una peste cealaltă în conformitate cu noua poziţie a mâinilor. Palma mâinii stângi este îndreptată în sus, palma mâinii drepte este îndreptată în jos (fig. 269). Duceţi ambele braţe din nou deasupra capului, fără a vă dezlipi încheieturile mâinilor, ci rotindu-le una peste cealaltă pentru a reveni la poziţia iniţială.

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări, dar de data aceasta duceţi ambele braţe în partea dreaptă a taliei. Încheiaţi suita de mişcări prin ducerea mâinilor înapoi, în poziţia iniţială de deasupra capului.


Figura 268


Figura 269

A treia grupă

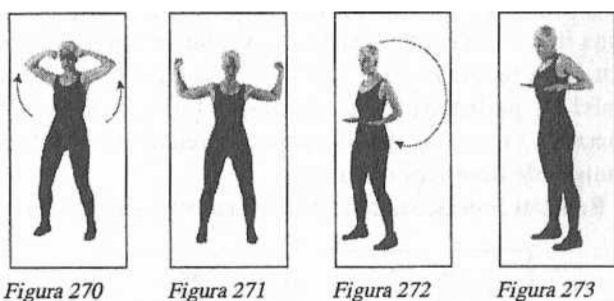
Mişcarea energiei corpului stâng şi a corpului drept cu ajutorul respiraţiei

A treia grupă cuprinde nouă pase magice care folosesc inspiraţia şi expiraţia drept forţe motrice pentru despărţirea şi mai mult a celor două corpuri sau pentru unirea lor. După cum am spus deja, în opinia vrăjitorilor din spiţa lui don Juan, plasarea unui strop de energie dintr-unul din corpuri în oricare dintre centrii vitali ai celuilalt corp dă naştere unei mult aşteptate agitaţii de moment în centrul respectiv. Conform celor învăţate de la don Juan, vrăjitorii din Mexicul străvechi

considerau că acest transfer este extrem de benefic deoarece sparge rutina influxului obişnuit de energie din centrii respectivi. Vrăjitorii gândeau că respiraţia este un element-cheie în separarea corpului stâng de cel drept.

31. Respiraţia pentru extremitatea superioară a plămânilor

Ridicaţi braţele în dreptul frunţii, cu mâinile strânse pumn, şi inspiraţi profund; palmele mâinilor strânse pumn sunt îndreptate în jos. Ţineţi pumnii la o distanţă de opt-zece centimetri unul de celălalt, exact în dreptul frunţii (fig. 270).


Figura 270 Figura 271 Figura 272 Figura 273

Încetaţi să inspiraţi şi începeţi să expiraţi în timp ce depărtaţi cu forţă braţele spre două puncte laterale aflate de-o parte şi de alta a capului. Coatele sunt la nivelul umerilor (fig. 271). Relaxaţi mâinile şi deschideţi-le. Apoi încrucişaţi încheieturile mâinilor în faţa capului. Inspiraţi adânc în timp ce trasaţi două cercuri mari cu braţele perfect întinse, pornind din faţă, peste cap şi în lateral. Încetaţi să inspiraţi când mâinile ajung în dreptul taliei, cu palmele în sus (fig. 272). Expiraţi şi înălţaţi mâinile de-a lungul cutiei toracice până la axile. Expiraţia încetează o dată cu ridicarea umerilor, ca şi când ar fi împinse în sus de forţa mâinilor (fig. 273).

Respiraţia este o adevărată binefacere, deoarece permite mobilizarea părţilor superioare ale plămânilor, ceea ce se întâmplă rareori în condiţii normale.

32. Oferirea respiraţiei

Inspiraţi adânc în timp ce braţul stâng descrie un cerc, pornind din faţă, rotindu-se peste cap, spre spate şi din nou în faţă; o dată cu rotirea braţului, răsuciţi trunchiul spre stânga, pentru a permite braţului să descrie un cerc complet, încetaţi să inspiraţi în momentul în care aţi încheiat cercul. Ţineţi palma la nivelul bărbiei, îndreptată în sus, încheietura mâinii fiind îndoită într-un unghi de nouăzeci de grade. Poziţia celui care execută mişcarea este asemănătoare cu a unei persoane care oferă ceva din palmă. Trunchiul este aplecat în faţă (fig. 274). Apoi răsuciţi palma în jos. Începeţi să expiraţi în timp ce împingeţi încet şi cu forţă braţul în jos (fig 275), până când braţul ajunge paralel cu partea stângă a coapsei; palma continuă să fie îndreptată în jos, iar dosul palmei formează cu antebraţul un unghi de nouăzeci de grade.

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări cu braţul drept.


Figura 274


Figura 275

33. Deplasarea energiei din creştetul capului spre centrii de vitalitate cu ajutorul respiraţiei

Ţineţi mâinile uşor îndoite din încheieturi, cu palmele pe jumătate curbate. Cu mâinile în această poziţie, frecaţi vârfurile degetelor în jos, de-a lungul părţii din faţă a corpului, până deasupra capului în timp ce inspiraţi profund (fig. 276). După ce aţi întins perfect braţele deasupra capului, întindeţi mâinile şi îndoiţi-le din încheieturi spre spate, la un

unghi de nouăzeci de grade faţă de antebraţe. În acest moment încetaţi inspiraţia. Ţineţi-vă respiraţia până coborâţi mâinile, cu degetele arătătoare ridicate, cu celelalte degete îndoite de la a doua încheietură peste palmă, şi cu degetele mari lipite de restul palmei. Braţele sunt retrase spre piept, iar dosul palmelor ajunge în dreptul axilor.

Începeţi să expiraţi profund în timp ce întindeţi încet braţele în faţă, fără să îndreptaţi complet coatele. Începeţi să inspiraţi profund în timp ce readuceţi mâinile în poziţia de lângă axile, menţinând arătătoarele ridicate, încheieturile mâinilor îndoite spre spate şi palmele îndreptate înainte, începeţi să expiraţi încet în timp ce ridicaţi mâinile deasupra capului, descriind câte un cerc înainte, fără a schimba poziţia degetelor arătătoare. Opriţi mâinile de-o parte şi de alta a cutiei toracice (fig. 277). Încetaţi expiraţia în timp ce împingeţi mâinile în jos, până în dreptul coapselor.


Figura 276


Figura 277

34. Sfărâmarea energiei cu respiraţia

Inspiraţi adânc. Mişcaţi mâna stângă într-un cerc lateral larg, pornind din faţă, pe deasupra capului şi până în spate. Răsuciţi trunchiul spre stângă pentru a permite rotirea completă a braţului. Încetaţi să inspiraţi după ce braţul a trasat un cerc complet şi se opreşte într-un punct lateral faţă de cap şi deasupra lui. Palma mâinii este îndreptată înainte, iar mâna uşor îndoită pe spate (fig. 278). Începeţi expiraţia încet în timp ce trasaţi cu braţul un alt cerc lateral larg, în

direcţie opusă, coborând braţul în faţă, ducându-l spre spate, ridicându-l deasupra capului şi din nou în faţă. Când cercul este complet, duceţi braţul într-un punct din faţa umărului drept. În tot acest timp continuaţi expiraţia. Palma este îndreptată spre corp, atingând uşor umărul drept (fig. 279). Din această poziţie, azvârliţi braţul lateral, cu mâna strânsă pumn, şi loviţi cu dosul pumnului un punct aflat la un braţ distanţă de umărul stâng, la înălţimea capului (fig. 280). Abia acum încetaţi expiraţia.

Repetaţi aceleaşi mişcări cu braţul drept.


Figura 278


Figura 279


Figura 280

35. Respiraţia maimuţei

Ţineţi genunchii uşor îndoiţi. Ridicaţi încet braţele deasupra capului în timp ce părţile superioare ale plămânilor se umplu de aer. Îndreptaţi genunchii şi întregul trunchi. Respiraţia aceasta se poate executa fie cu călcâiele lipite de sol, fie pe vârfuri.


Figura 281



Figura 282



Figura 283

37. Respiraţia laterală începeţi să inspiraţi. Deplasaţi prin rotaţie braţele din poziţia lor obişnuită pe lângă copse spre centrul corpului, încheind cercurile prin încrucişarea braţelor; palmele sunt îndreptate în afară, cu încheieturile mâinilor total îndoite şi cu degetele îndreptate cu vârfurile în sus (fig. 284). Continuaţi inspiraţia în timp ce împingeţi în lateral ambele braţe. În timpul mişcării braţelor, palmele sunt îndreptate în faţă; când mişcarea se încheie, ambele palme sunt îndreptate spre exterior. Încetaţi inspiraţia când mâinile sunt întinse complet. Ţineţi trupul cât mai drept cu putinţă (fig. 285).

Expiraţi şi îndoiţi braţele din coate, aducând palmele cu degetele îndreptate în sus, spre centrul corpului, intersectând linia de centru şi încrucişându-le pentru a o opri pe fiecare în extrema opusă a corpului. Antebraţul stâng se află sub cel drept. Întregul corp este încordat în zona centrală, iar genunchii sunt îndoiţi (fig. 286).

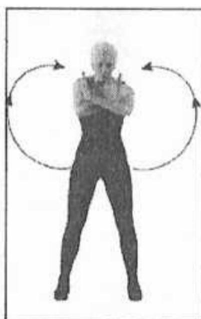

Figura 284


Figura 285


Figura 286

38. Respiraţia fluturelui îndoiţi braţele din coate şi ţineţi-le în dreptul pieptului. Antebraţul stâng se află aşezat peste antebraţul drept, fără să-l atingă; încheieturile sunt drepte şi mâinile strânse pumn. Genunchii sunt îndoiţi, iar trupul este înclinat puternic în faţă (fig. 287). Începeţi inspiraţia în timp ce depărtaţi braţele şi duceţi-le deasupra capului şi apoi spre stângă şi spre dreapta.

Continuaţi să inspiraţi; în acest timp întindeţi braţele. Descrieţi cu ele un cerc, coborându-le lateral, în jurul umerilor şi din nou în poziţia iniţială, unul peste altul în dreptul pieptului. Ţinându-le în această poziţie, ridicaţi-le deasupra capului, oprindu-vă în acelaşi timp respiraţia şi îndreptându-vă trunchiul din talie (fig. 288). Apoi coborâţi braţele în dreptul regiunii ombilicale şi concomitent aplecaţi din nou trunchiul înainte, îndoind genunchii.

Menţineţi această poziţie aplecată a trunchiului. Apoi începeţi expiraţia şi reluaţi mişcările cu braţele pe care le-aţi executat în timpul inspiraţiei.

În timp ce expiraţi, ţineţi diafragma încordată.


Figura 287


Figura 288

39 Respiraţia prin coate

La începutul acestei mişcări, ţineţi picioarele drepte. Inspiraţi adânc şi descrieţi cu braţele două cercuri exterioare, pe deasupra capului şi în jurul laturilor corpului. Încetaţi inspiraţia când braţele se îndreaptă înainte, cu coatele îndoite la nivelul taliei. Ţineţi palmele întinse, îndreptate una spre cealaltă, cu degetele strâns lipite.

Începeţi expiraţia şi îndreptaţi braţele în jos, la un unghi de patruzeci şi cinci de grade. Ţineţi genunchii îndoiţi şi corpul aplecat în faţă (fig. 289). Continuaţi să expiraţi în timp ce braţele, îndoite din coate la nouăzeci de grade, sunt ridicate deasupra capului. Îndreptaţi corpul, înclinându-l uşor spre spate.

Pentru a realiza această poziţie, îndoiţi genunchii, în loc să vă arcuiţi spatele. Când expiraţia încetează, muşchii abdominali sunt încordaţi la maximum, iar corpul este înclinat pe spate (fig. 290).

Prin practicarea acestei respiraţii vă creaţi senzaţia că respiraţi prin coate.


Figura 289


Figura 290

A patra grupă
Predilecţia corpului stâng şi a corpului drept

Această grupă este compusă din cinci pase magice pentru corpul stâng executate în suită şi trei pase magice pentru corpul drept.

Conform celor spuse de don Juan Matus, predilecţia corpului stâng este pentru tăcere, în vreme ce predilecţia corpului drept este pentru pălăvrăgeală, zgomot, ordine secvenţială. Don Juan spunea: corpul drept este cel care ne obligă să mărşăluim, pentru că îi plac paradele, şi că cel mai mult îi plac coregrafia, secvenţele şi aranjamentele care necesită clasificări în funcţie de mărime.

Don Juan recomanda ca executarea fiecărei mişcări din cadrul paselor magice pentru corpul drept să fie repetată de multe ori, iar practicanţii să numere în timp ce le execută, şi mai spunea că este foarte important să se stabilească de la bun început de câte ori este repetată fiecare mişcare, deoarece determinarea este punctul forte al corpului drept. Dacă practicanţii stabilesc un anumit număr de mişcări de la bun început şi-l îndeplinesc, plăcerea corpului drept este totală.

Totuşi, în practicarea Tensegrităţii, atât pasele magice pentru corpul stâng, cât şi pasele magice pentru corpul drept sunt executate într-o tăcere totală. Dacă reuşiţi să suprapuneţi tăcerea corpului stâng peste corpul drept, actul de *saturaţie* poate deveni o cale directă de a pătrunde în ceea ce don Juan numea cea mai râvnită stare pe care o căutau şamanii din toate generaţiile: *tăcerea interioară*.

Cele cinci pase magice pentru corpul stâng

Pasele magice pentru corpul stâng nu au denumiri individuale. Don Juan spunea că şamanii din Mexicul străvechi le numeau pur şi simplu *pasele magice pentru corpul stâng*.

Prima pasă magică constă în cincisprezece mişcări scurte, executate cu atenţie. Deoarece pasele magice pentru corpul stâng sunt executate în suită, ele vor fi numerotate în succesiunea lor.

1. Mişcaţi braţul stâng în lateral la vreo treizeci de centimetri distanţă faţă de poziţia lui firească de-a lungul coapsei (fig. 291).


Figura 291


Figura 292


Figura 293


Figura 294


Figura 295


Figura 296


Figura 297


Figura 298


Figura 299


Figura 300


Figura 301


Figura 302


Figura 303


Figura 304


Figura 305

14. Răsuciţi din nou încheietura, întorcând palma în jos (fig. 304).

15. Duceţi mâna în jos, într-o mişcare de ştergere, şi plasaţi-o la aproximativ treizeci de centimetri în faţa şoldului stâng (fig. 305).

A doua pasă magică este compusă din nouă mişcări.

16. Aduceţi mâna până la şoldul (fig. 306).

17. Împingeţi cotul în lateral, executaţi o mişcare bruscă în jos cu încheietura» pentru ca palma să se îndrepte spre stângă. Mâna este uşor curbată şi degetele uşor răsfirate (fig. 307).

18. Descrieţi cu braţul un cerc complet, începând din faţă, peste cap, şi în jos, pe spate. Reveniţi cu mâna la şold, cu palma îndreptată în sus (fig. 308).


Figura 306


Figura 307


Figura 308

19. Împingeţi din nou cotul în lateral şi, cu o scurtă mişcare a încheieturii, răsuciţi palma din nou spre stângă (fig. 309).

20. Duceţi mâna în lateral pentru a trasa un cerc, ca şi când aţi scobi ceva. După ce încheiaţi mişcarea, readuceţi mâna în poziţia

iniţială, lângă şold, în acelaşi timp, cu palma îndreptată în sus (fig. 310).

21. Deplasaţi puternic cotul îndoit spre stângă şi, în acelaşi timp, răsuciţi iute încheietura pentru a duce mâna la spate; degetele uşor îndoite sunt îndreptate în spate; palma, uşor scobită, este îndreptată în sus (fig. 311).


Figura 309


Figura 310


Figura 311


Figura 312


Figura 313


Figura 314


Figura 315


Figura 316


Figura 317


Figura 318


Figura 319


Figura 320


Figura 321


Figura 322


Figura 323


Figura 324


Figura 325


Figura 326

A patra pasă magică este formată din cincisprezece mişcări.


Figura 327


Figura 328


Figura 329

37. Descrieţi cu braţul un cerc mare, aducându-l ba în spate, ba în faţă, apoi deasupra capului, spre spate, şi oprindu-l la treizeci de centimetri distanţă de coapsa stângă (fig 327).

39. Rotiţi încet capul şi trunchiul complet spre dreapta, ca pentru a privi în depărtare cu mâna streaşină la ochi (fig. 329).

40. Rotiţi din nou capul şi trunchiul spre stânga (fig. 330).

41. Răsuciţi brusc mâna cu palma în sus şi rotiţi în faţă trunchiul şi capul (fig.331).

42. Trasaţi cu mâna o linie prin faţa corpului, de la stânga spre dreapta (fig. 332).

43. Răsuciţi palma în jos (fig. 333).

44. Deplasaţi braţul spre stânga (fig. 334).

45. Răsuciţi din nou mâna cu palma în sus (fig. 335).


Figura 333


Figura 334


Figura 335

46. Deplasaţi din nou braţul spre dreapta, ca şi când aţi tăia ceva cu vârful degetelor (fig. 336).


Figura 336


Figura 337


Figura 338

47. Răsuciţi din nou mâna, cu palma în jos (fig. 337).

48. Deplasaţi încă o dată braţul spre stânga (fig. 338).


Figura 339


Figura 340


Figura 341


Figura 342


Figura 343


Figura 344

54. Mâna trasează o linie de formă ovală de la dreapta la stânga, ca pentru a scobi ceva. Când ajunge înapoi în punctul de pornire, palma este răsucită în sus (fig. 344).

55. Coborâţi mâna la nivelul vintrelor, cu degetelor îndreptate în jos (fig. 345).

56. Răsuciţi palma spre *corp* (fig. 346).

57. Apoi deplasaţi-o, urmând conturul corpului şi cu degetele îndreptate în jos, spre un punct aflat la zece-doisprezece centimetri distanţă de coapsa stângă (fig. 347).


Figura 345


Figura 346


Figura 347

58. Cu o răsucire scurtă a încheieturii, întoarceţi palma spre coapsă (fig. 348).

59. Răsuciţi capul spre stânga şi, concomitent, ridicaţi mâna, ca şi când v-aţi freca degetele de o suprafaţă plană, până în dreptul ochilor (fig. 349).

60. De aici, coborâţi mâna în diagonală până într-un punct situat puţin în stânga vintrelor. Urmăriţi cu capul mişcarea mâinii (fig. 350).

61. Ridicaţi din nou mâna la nivelul ochilor, de-a lungul unei linii uşor înclinate înainte faţă de corp şi opriţi-o într-un punct aflat exact pe linia de demarcaţie a corpului stâng de corpul drept, chiar în dreptul ochilor, la patruzeci şi cinci de centimetri distanţă de ei (fig. 351).

62. Coborâţi mâna pe aceeaşi linie, uşor înclinată faţă de trup şi puţin în dreapta vintrelor (fig. 352).

63. Ridicaţi din nou mâna, trasând încă o linie înclinată, până în faţa ochilor, la nivelul umerilor; urmăriţi cu capul mişcarea mâinii (fig. 353).

64. Coborâţi mâna în linie dreaptă până într-un punct aflat la treizeci de centimetri distanţă de coapsa dreaptă (fig. 354).


Figura 348

Figura 349

Figura 350

Figura 351

Figura 352

Figura 353

În cele şapte mişcări anterioare, au fost fixate trei vârfuri: unul la stângă, altul chiar pe linia centrală de demarcaţie şi al treilea la dreapta.

65. Schimbaţi poziţia mâinii, răsucind-o cu palma spre stângă (fig. 355).

66. Ridicaţi mâna, trasând o linie curbă care se încadrează perfect între vârful drept şi cel central, fixate înainte (fig. 356).


Figura 354

Figura 355

Figura 356

67. În punctul superior al curbei, mâna se răsuceşte cu palma spre dreapta (fig. 357).

68. Coborâţi mâna până la nivelul vintrelor şi opriţi-o pe linia de

demarcaţie dintre corpul stâng şi cel drept (fig. 358).

69. În acest punct, palma se răsuceşte din nou, de data asta spre stângă (fig. 359).


Figura 357


Figura 358


Figura 359

70. Ridicaţi mâna până la un punct situat între vârful mijlociu şi cel stâng, la nivelul ochilor (fig. 360).

71. Răsuciţi palma spre dreapta (fig. 361).

72. Coborâţi mâna până jos, în faţa coapsei stângi, de unde a început mişcarea (fig. 362).


Figura 360


Figura 361


Figura 362


Figura 363


Figura 364


Figura 365


Figura 366


Figura 367


Figura 368


Figura 369


Figura 370


Figura 371


Figura 372

A doua pasă magică pentru corpul drept constă din următoarele douăsprezece mişcări.


Figura 373


Figura 374


Figura 375

6. Din lateral, de lângă talie, mâna ţâşneşte înainte, spre un punct situat în faţa corpului. Întindeţi braţul la maximum şi răsfiraţi degetele (fig. 373, 374).

7. Readuceţi mâna la nivelul taliei. Cotul este împins în spate, puternic îndoit (fig. 375).

8. Mâna este răsucită cu palma în sus (fig. 376).

9. Întindeţi braţul înainte, cu palma deschisă şi îndreptată în sus (fig. 377).

10. Cu palma încă răsucită în sus, reveniţi cu braţul la nivelul taliei (fig. 378).


Figura 376


Figura 377


Figura 378

11. Răsuciţi palma în jos (fig. 379).

12. Trasaţi cu braţul un cerc lateral complet, pornind spre spate, urcând deasupra capului, coborând înainte şi oprind braţul în dreptul ombilicului, cu o izbitură a palmei, ca şi când ar lovi ceva solid (fig. 380).

13. Răsuciţi palma spre corp, printr-o mişcare care seamănă cu aceea de strângere spre corpul drept (fig. 381).

14. Ridicaţi braţul deasupra capului, ca şi când mâna ar fi un cuţit pe care-l mânuiţi (fig. 382).

15. Mâna taie în diagonală până în punctul central din faţa corpului, la patruzeci şi cinci de centimetri depărtare de acesta. Palma este îndreptată spre stânga (fig. 383).

16. Ridicaţi mâna cu palma întinsă până la nivelul feţei, în linie dreaptă (fig. 384).

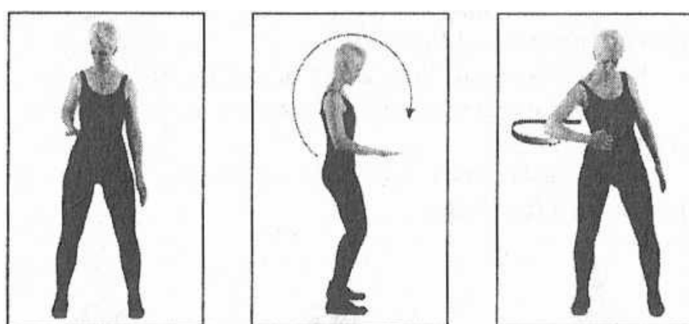


Figura 379 Figura 380 Figura 381

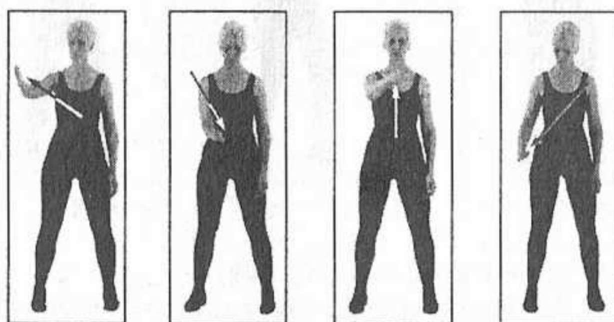


Figura 382 Figura 383 Figura 384 Figura 385

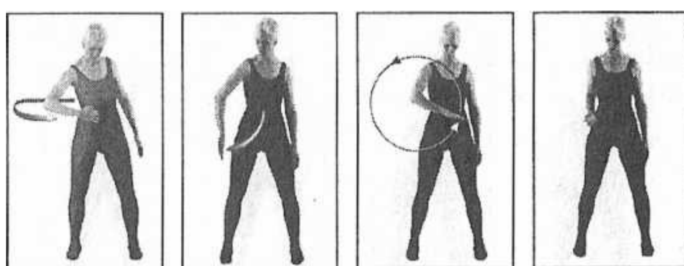


Figura 386 Figura 387 Figura 388a Figura 388b

21. Descrieţi încă un cerc din faţă în spate. Reveniţi cu mâna în punctul de plecare, cu palma răsucită în sus (fig. 389).

22. Răsuciţi palma în jos (fig. 390).

23. Împingeţi încet mâna în faţă (fig. 391).

24. Răsuciţi palma spre stângă. Ţineţi-o dreaptă, cu degetele lipite şi cu degetul mare lipit de palmă şi ridicaţi mâna drept în sus, ca şi când ar fi un cuţit (fig. 392).

25. Trasaţi apoi un mic arc convex spre stângă, astfel încât palma să se răsucească spre dreapta, şi tăiaţi cu mâna aerul drept în jos, imediat la stângă liniei trasate anterior, până la nivelul ombilicului (fig. 393).

26. Cu palma întoarsă spre dreapta, ridicaţi mâna refăcând linia trasată anterior (fig. 394).

În ultimele trei mişcări, aţi desenat o figură ovală.

27. Acum mâna taie în jos, ca pentru a reteza o treime din oval (fig. 395).


Figura 389


Figura 390


Figura 391


Figura 392


Figura 393


Figura 394


Figura 395

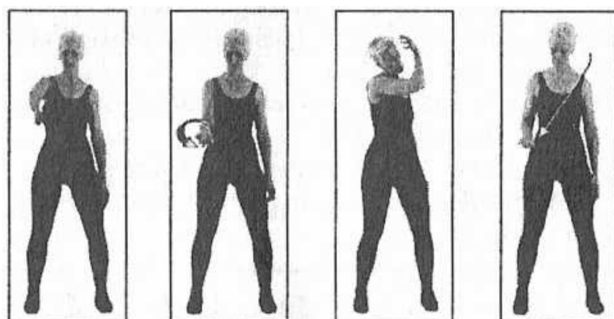


Figura 396 Figura 397 Figura 398 Figura 399



Figura 400 Figura 401 Figura 402 Figura 403

ACINCEA SERIE

Seria masculinităţii

Masculinitatea era un nume dat unei grupe specifice de pase magice de către şamanii care le-au descoperit şi le-au practicat primii. După părerea lui don Juan, acesta era, probabil, cel mai vechi nume dat unei grupe de pase magice. Ele au fost practicate timp de generaţii doar de şamanii bărbaţi, şi această discriminare în favoarea şamanilor bărbaţi nu a fost făcută din necesitate, ci din raţiuni de ritual şi pentru a satisface dorinţa iniţială de afirmare a supremaţiei masculine. Totuşi, această dorinţă a fost curând curmată de impactul *percepţiei sporite*.

Tradiţia bine încetăţenită a practicării aceste grupe de pase

magice doar de către bărbaţi a persistat semioficial timp de generaţii, dar, în ascuns, pasele magice erau practicate şi de către femei. Motivul pentru care vechii vrăjitori au acceptat şi femei practicante a fost acela că în contextul unei societăţi măcinate de conflicte şi tulburări, femeile aveau nevoie de o forţă şi de o vitalitate mult mai mari, despre care se credea că o au doar bărbaţii care executau pasele magice din această grupă. Prin urmare, din spirit de solidaritate, Îi s-a îngăduit şi femeilor să execute mişcările respective. În vremea lui don Juan, distincţia între practicanţii bărbaţi şi femei s-a estompat şi mai mult. Secretoşenia şi exclusivismul vechilor vrăjitori au dispărut aproape cu totul, şi nici măcar motivul pentru acceptarea femeilor ca practicante ale acestor pase magice n-a mai fost valabil – prin urmare, au putut să le practice de faţă.

Valoarea acestei grupe de pase magice – grupa cu cel mai vechi nume existent – constă în continuitatea sa. Toate pasele magice au avut un caracter generic de la bun început, ceea ce a permis ca un întreg grup de şamani practicanţi, indiferent de numărul lor, să poată să le practice în acelaşi timp – de altfel, singurul caz de acest fel din istoria vrăjitorilor din spiţa lui don Juan. În toate celelalte cazuri, de-a lungul secolelor, numărul practicanţilor dintr-un grup nu putea fi mai mare de şaisprezece. Prin urmare, niciunul dintre acei şamani nu a putut vreodată să fie martor la uluitorul aport de energie pe care-l reprezenta masa umană. Din punctul lor de vedere, nu exista decât consensul specializat al câtorva iniţiaţi, un consens care crea posibilitatea manifestărilor unor preferinţe idiosincratice şi a unui izolaţionism şi mai accentuat.

Faptul că mişcările cuprinse în Tensegritate sunt practicate în cadrul seminariilor şi al întrunirilor de către sute de practicanţi concomitent a dat naştere, după cum am mai spus, posibilităţii de a resimţi efectele energetice ale unei mari mase de oameni. Efectul energetic are două componente: pe de o parte, practicanţii Tensegrităţii

execută o activitate care-i uneşte din punct de vedere energetic; pe de altă parte, sunt atraşi într-o căutare specifică stării de conştientizare sporită şi pe care şamanii din Mexicul străvechi au definito drept *redistribuirea energiei*. Executarea acestor pase magice în cadrul seminariilor consacrate Tensegrităţii reprezintă o experienţă unică. Ea le permite participanţilor, împinşi sau atraşi chiar de pasele magice şi de masa de oameni, să ajungă la concluzii energetice încă neatinse de învăţăturile lui don Juan.

Motivul pentru care acest set de mişcări a fost numit al *masculinităţii* este agresivitatea şi faptul că pasele magice sunt executate cu repeziciune şi forţă, caracteristici asociate de obicei cu masculinitatea. Don Juan afirma că practicarea lor dădea naştere nu numai unei senzaţii de bine, ci şi unei *calităţi senzoriale deosebite* care, dacă nu era analizată, putea fi uşor confundată cu duşmănia şi agresivitatea. Totuşi, după o cercetare atentă, se observă imediat că, mai curând, este vorba despre o inconfundabilă senzaţie de disponibilitate, care îi plasează pe practicanţi în poziţia de a fi gata să se avânte în necunoscut.

Un alt motiv pentru care şamanii Mexicului străvechi au numit această grupă de pase magice a *masculinităţii* a fost din pricină că bărbaţii care o practicau au devenit un tip aparte de practicanţi care nu mai aveau nevoie de călăuzire şi beneficiau indirect de pe urma a tot ceea ce făceau. În mod ideal, energia generată de această grupă de pase magice se îndreaptă spre centrii vitali înşişi, ca şi când fiecare centru a făcut cerere pentru energia care se îndreaptă întâi şi-ntâi spre centrul care are mai multă nevoie de ea.

Pentru discipolii lui don Juan, acest set de pase magice a devenit elementul crucial al practicii lor. Don Juan însuşi le-a explicat şi i-a îndemnat să le practice exact aşa cum le executa el. Intenţia lui era aceea de a-şi pregăti discipolii să facă faţă greutăţilor călătoriei în necunoscut.

În cadrul Tensegrităţii, numelui *Masculinităţii* i-a fost alăturat termenul de *Serie*, pentru a pune această grupă de pase pe picior de egalitate cu celelalte serii ale Tensegrităţii. *Seria Masculinităţii* se împarte în trei grupe, fiecare cuprinzând zece pase magice. Scopul primei şi al celei de-a doua grupe din această serie este acela de a acorda *energia tendon ului*. Fiecare pasă magică din cele douăzeci este scurtă, dar extrem de concentrată. Cei care practică Tensegritatea sunt încurajaţi, asemenea practicanţilor şamani din vechime, să obţină efectul maxim din mişcările scurte, prin eliberarea unui şoc de *energie a tendonului* de fiecare dată când le execută.

— Dar nu crezi, don Juan, că, de fiecare dată când eliberez acest şoc de energie, eu de fapt îmi irosesc *energia tendonului*, o scot din mine? l-am întrebat eu la un moment dat.

— Nu poţi să iroseşti niciun strop de energie din tine, a răspuns el. Energia pe care ţi se pare că o iroseşti eliberând un şoc de energie în văzduh nu se pierde, în realitate, pentru că ea nu părăseşte niciodată hotarele tale, indiferent unde se află aceste hotare. Vasăzică, ceea ce faci tu de fapt este să trimiţi un şoc de energie în ceea ce vrăjitorii din Mexicul străvechi numeau „crusta** noastră, „coaja** noastră. Vrăjitorii susţineau că, din punct de vedere energetic, fiinţele umane sunt ca nişte *mingi luminoase* care sunt înconjurate de o coajă groasă, asemenea unei portocale; unele au chiar o coajă şi mai groasă şi dură, cum este scoarţa arborilor bătrâni.

Don Juan a ţinut să-mi explice că această asemănare a fiinţelor umane cu o portocală era uşor derutantă, deoarece coaja sau scoarţa noastră se află în interiorul nostru, ca şi când portocala ar avea coaja pe dinăuntru. Mai spunea că această scoarţă sau coajă era, de fapt, energia „decojită** pe tot parcursul vieţii noastre din centrii vitali de energie, din pricina tracasărilor existenţei zilnice.

— Şi e un lucru bun să lovim această scoarţă, don Juan?

— Extrem de bun. În special dacă practicanţii îşi concentrează

întreaga *atenţie* asupra atingerii acelei scoarţe cu loviturile lor. Dacă *intenţionează* să disloce porţiuni ale acestei energii „decojite** cu ajutorul paselor magice, energia astfel dislocată poate fi absorbită de centrii vitali de energie.

Pasele magice din cea de-a treia grupă din Seria Masculinităţii sunt mai ample. Pentru a executa cele zece pase magice, practicanţii trebuie să aibă fermitate în mâini, picioare şi în restul corpului. Pentru şamanii din Mexicul vechi, scopul celei de-a treia grupe era acela de a-şi forma capacitatea de a rezista şi stabilitate. Ei credeau că a-şi menţine poziţia corpului în timpul executării acestor lungi mişcări le conferă practicanţilor posibilitatea ulterioară de a sta pe propriile lor picioare.

Ceea ce au descoperit practicanţii Tensegrităţii din zilele noastre, pe parcursul executării acestor pase, este că Seria Masculinităţii trebuie executată cu moderaţie, pentru a evita solicitarea prea intensă a tendoanelor braţelor şi a muşchilor spatelui.

Prima grupă

Pasele magice în care mâinile sunt mişcate concomitent, dar ţinute separat

1. Pumnii deasupra umerilor

Ţineţi braţele pe lângă corp, cu mâinile strânse pumn şi palmele în sus. Ridicaţi-le până la un punct deasupra capului, îndoind coatele astfel încât antebraţele să formeze un unghi de nouăzeci de grade cu braţele. Forţa motrice a acestei mişcări este împărţită în mod egal între muşchii braţelor şi contracţia muşchilor abdomenului. Când ridicaţi pumnii şi încordaţi musculatura din faţă a corpului, vă aplecaţi corpul uşor spre spate, prin îndoirea genunchilor (fig. 404). Coborâţi braţele cu pumnii strânşi până la coapse, îndreptând puţin coatele; când executaţi această mişcare, aplecaţi corpul înainte, contractând muşchii spatelui şi diafragma (fig. 405).


Figura 404


Figura 405

2. Folosirea câte unui instrument de tăiat în fiecare mână

Strângeţi mâinile pumn, cu palmele îndreptate una spre cealaltă la nivelul taliei (fig. 406). De aici loviţi cu ele în jos, la nivelul vintrelor, dar la patruzeci şi cinci de centimetri distanţă; distanţa dintre pumni este egală cu lăţimea corpului (fig. 407). După ce aţi lovit cu pumnii, readuceţi pumnii în poziţia iniţială, la nivelul taliei.


Figura 406


Figura 407

3. Lustruirea unei mese înalte cu palmele

Ridicaţi braţele la nivelul axilelor. Palmele sunt îndreptate în jos. Coatele, puternic îndoite, sunt împinse mult în spate (fig. 408). Întindeţi brusc braţele în faţă, cât mai mult cu putinţă, ca şi când aţi lustrui o suprafaţă dură cu palmele. Ţineţi mâinile la o depărtare una de alta egală cu lăţimea corpului (fig. 409). Din această poziţie, retrăgeţi-le cu aceeaşi forţă în poziţia iniţială (fig. 408).


Figura 408


Figura 409

4. Lovirea uşoară a energiei cu ambele mâini

Ridicaţi ambele braţe cu putere, la acelaşi nivel cu umerii. Strângeţi mâinile în pumni unghiulari, în sensul că poziţia degetelor îndoite în palmă este puternic descrescătoare, iar degetele mari sunt ţinute peste marginea exterioară a arătătoarelor (fig. 410). Palmele sunt îndreptate una spre cealaltă. Cu o îndoitură puternică a încheieturilor, coborâţi pumnii încet, dar cu forţă. Păstraţi încheieturile la acelaşi nivel; cu alte cuvinte, doar mâinile pivotează în jos.


Figura 410


Figura 411

Mişcarea inversă este aceea de a ridica pumnii cu o smucitură, fără să schimbaţi poziţia încheieturilor (fig. 411).


Figura 412

Şamanii considerau această pasă magică drept una dintre cele mai bune metode pentru a exersa *energia tendoanelor* din braţe, datorită numărului de puncte de energie existente în jurul încheieturilor, pe dosul mâinilor, în palme şi în degete.

5. Dislocarea energiei

Această pasă magică o însoţeşte pe cea precedentă. Începeţi prin ridicarea ambelor braţe în faţă, la nivelul umerilor. Strângeţi mâinile în pumni unghiulari, la fel ca în pasa precedentă, doar că în această pasă magică palmele sunt îndreptate în jos. Mişcaţi pumnii spre corp cu o zvâcnire a încheieturilor.

Urmează mişcarea contrară, de ridicare a pumnilor printr-o zvâcnire a încheieturilor, astfel încât degetele mari să formeze o linie dreaptă cu restul antebraţului (fig. 412). Pentru a executa această pasă magică, este necesar ca muşchii abdomenului să fie folosiţi intens. De fapt, prin acţiunea lor direcţionaţi zvâcnirea încheieturilor.

6. Tragerea unei frânghii de energie

Ţineţi braţele în faţă, pe linia care desparte corpul stâng de cel drept, ca şi când ar ţine o frânghie groasă ce atârnă de sus; mâna stângă se află deasupra celei drepte (fig. 413). Această pasă magică constă din zvâcnirea ambelor încheieturi, pentru ca ambele mâini să zvâcnească şi ele în jos, într-o mişcare scurtă şi puternică. În timp ce

executaţi această mişcare, contractaţi muşchii abdomenului şi lăsaţi braţele să cadă uşor în jos prin îndoirea genunchilor (fig. 414).

Mişcarea contrară constă din zvâcnirea încheieturilor pentru a împinge mâinile în sus, în timp ce genunchiul şi trunchiul revin uşor la poziţia normală (fig. 413).


Figura 413


Figura 414

7. Împingerea în jos a unui par de energie

Ţineţi mâinile în partea stângă a corpului, mâna stângă la nivelul urechii, la şaisprezece-douăzeci de centimetri deasupra mâinii drepte, care se află la nivelul umărului. Poziţionaţi-le ca şi când aţi ţine un par gros. Palma mâinii stângi e îndreptată spre dreapta, palma mâinii drepte e


Figura 415


Figura 416


Figura 417


Figura 418


Figura 419


Figura 420


Figura 421


Figura 422


Figura 423


Figura 424


Figura 425


Figura 426


Figura 427


Figura 428


Figura 429

(fig. 432). Apoi braţul drept trage înapoi mâna stângă în poziţia iniţială.

Mutaţi mâinile unite în partea stângă» schimbându-le poziţia prin pivotarea palmelor, şi repetaţi suita de mişcări.


Figura 430


Figura 431


Figura 432

15. Străpungere scurtă cu mâinile unite

Uniţi mâinile în partea dreaptă, la fel ca în pasa precedentă. De data aceasta mâinile se află la nivelul taliei, iar braţul drept, în loc să împingă încet braţul stâng în faţă, execută mai întâi o mişcare de străpungere (fig. 433). Este o mişcare puternică ce necesită încordarea muşchilor braţelor şi ai spatelui. Cu o mişcare în forţă aduceţi mâinile unite în partea stângă, ca pentru a spori forţa motrice a cotului stâng, pe care-l împingeţi mult în spate (fig. 434). Duceţi mâinile unite prin


Figura 433


Figura 434

faţa corpului spre dreapta, ca pentru a veni în ajutorul mişcării puternice a cotului drept, împins mult în spate.

Repetaţi aceeaşi suită de mişcări pornind de data aceasta din partea dreaptă, mâna dreaptă fiind cea care conduce.

Este important să reţineţi că atunci când mâinile unite fac mişcarea de străpungere în forţă, mâna aflată dedesubt imprimă direcţia, dar forţa este conferită de mâna conducătoare, aflată deasupra.

16. Dislocarea energiei cu mâinile unite

Uniţi mâinile în partea dreaptă a corpului; ţineţi cotul drept şi partea superioară a braţului lipite în lateral de cutia toracică. Cotul drept este îndoit la nouăzeci de grade faţă de antebraţul întins. Cotul drept este şi el îndoit la nouăzeci de grade şi ridicat la acelaşi nivel cu muşchiul pectoral stâng (fig. 435). Braţul drept ridică braţul stâng, schimbând poziţia coatelor de la unghiul de nouăzeci de grade la unul de patruzeci şi cinci. Mâinile unite ajung la nivelul umărului drept (fig. 436). Din această poziţie, smuciţi-le printr-o mişcare foarte scurtă, prin zvâcnirea încheieturilor. Smuciţi-le în jos, fără a modifica însă nivelul la care se află (fig. 437). Din această poziţie, coborâţi mâinile unite în partea stângă a taliei, cu o mişcare puternică, astfel încât să împingeţi cotul stâng în spate (fig. 438). Rotiţi încheieturile astfel încât mâinile să pivoteze una peste cealaltă, schimbându-le poziţia. Repetaţi aceleaşi mişcări în partea stângă.

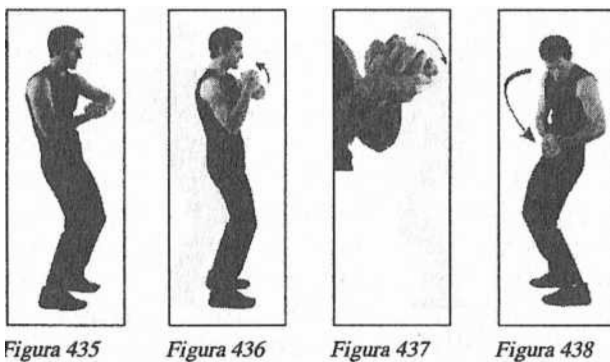


Figura 435 Figura 436 Figura 437 Figura 438

17. Dislocarea energiei lângă genunchi

Uniţi mâinile în partea dreaptă, lângă coapsă. Schimbaţi-le puţin poziţia, folosindu-vă de mâna dreaptă care sprijină mâna stângă aflată deasupra – răsucirea încheieturii drepte este controlată de presiunea exercitată de mâna stângă (fig. 439). Duceţi ambele mâini spre stângă printr-o mişcare ce urmează conturul genunchilor. Aici aplicaţi o lovitură a cărei forţă este sporită prin tragerea în jos a încheieturilor (fig. 440).



Figura 441

Schimbaţi poziţia mâinilor prin rotirea palmelor una peste cealaltă şi repetaţi mişcările de la stângă la dreapta.


Figura 439


Figura 440

18. Înfigerea unui pumnal de energie

Uniţi mâinile în poziţie verticală, mâna stângă fiind cea care conduce, într-un punct aflat la aproximativ treizeci de centimetri în faţa ombilicului, exact pe linia care desparte corpul stâng de cel drept. Ridicaţi ambele mâini câţiva centimetri printr-o smucitură care executată prin îndoirea încheieturilor, fără a mişca însă antebraţele. Cu aceeaşi smucitură a încheieturilor, coborâţi mâinile câţiva centimetri faţă de poziţia iniţială (fig. 441).

Această pasă magică implică muşchii profunzi ai abdomenului. Repetaţi aceleaşi mişcări, mâna dreaptă fiind cea care conduce de această dată.

19. Folosirea mâinilor pe post de secure

Uniţi mâinile în partea dreaptă. Ridicaţi-le pe amândouă la nivelul umărului (fig. 442), apoi aplicaţi cu ele o lovitură în diagonală aducându-le până la nivelul şoldului stâng (fig. 443).

Repetaţi aceleaşi mişcări pe partea stângă.


Figura 442


Figura 443

20. Împlântarea unei ţepuşe de energie


Figura 444

Uniţi mâinile în partea dreaptă. Printr-o mişcare de balans ridicaţi-le la nivelul umerilor, răsucind şi trunchiul spre dreapta. Trasaţi un mic cerc vertical în faţa umărului drept şi aduceţi mâinile pe linia ce desparte cele două corpuri şi de aici coborâţi-le până la nivelul taliei ca pentru a împlânta o ţepuşă de energie (fig. 444).

Repetaţi aceleaşi mişcări în partea stângă a corpului.


Figura 445


Figura 446

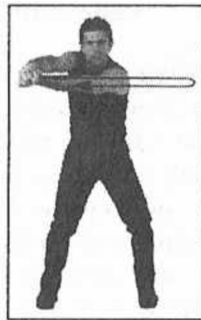

Figura 447


Figura 448


Figura 449


Figura 450

a tăia de la stânga la dreapta, urmând conturul genunchilor (fig. 450).

Mutaţi mâinile în partea cealaltă şi repetaţi toată suita de mişcări, începând din stânga.

24. Transportarea energiei de la umărul drept la genunchiul stâng

Ţineţi mâinile unite în dreapta, la nivelul taliei. Schimbaţi uşor poziţia lor spre verticală cu ajutorul mâinii drepte folosite ca sprijin, ea fiind plasată dedesubt, prin zvâcnirea încheieturii drepte ţinute sub control de presiunea mâinii stângi. Ridicaţi repede mâinile până într-un punct din dreptul creştetului, în partea dreaptă (fig. 451). Apoi trageţi-le cu cotul în jos, cu forţă, până la nivelul umărului. De aici loviţi cu ele, într-o mişcare de tăiere în diagonală, până la treizeci de centimetri în lateral faţă de rotula stângă. Contribuiţi la forţa mişcării prin rotirea scurtă, în jos, a încheieturilor (fig. 452).

Mâinile pivotează pentru a schimba poziţia. Reluaţi întreaga secvenţă de mişcări pornind din stânga.


Figura 451


Figura 452

25. Retezarea energiei la nivelul genunchilor

Uniţi mâinile în partea dreaptă a taliei (fig. 453) şi coborâţi-le cu putere ca pentru a lovi la nivelul genunchilor, aplecând uşor corpul în faţă. Apoi tăiaţi cu ele un arc în faţa genunchilor, de la dreapta la stânga, până într-un punct aflat la o distanţă de opt-zece centimetri de partea stângă a rotulei (fig. 454). Duceţi apoi cu putere mâinile împreunate înapoi, până într-un punct aflat la opt-zece centimetri de partea dreaptă a genunchiului drept. Forţa celor două mişcări de tăiere este completată cu o zvâcnire foarte puternică a încheieturilor.



Figura 453



Figura 454

Repetaţi mişcările pornind din partea stângă a taliei. Pentru a executa corect această pasă magică, practicanţii trebuie să acţioneze în mod special asupra muşchilor profunzi ai abdomenului şi mai puţin asupra muşchilor braţelor şi picioarelor.

26.



Figura 455

Drugul pentru desfundarea energiei

Ţineţi mâinile unite în faţa abdomenului, cu mâna stângă deasupra, ca mână care conduce. Mişcaţi-le în poziţie verticală în faţa stomacului de-a lungul liniei care desparte cele două corpuri. Cu o mişcare rapidă, ridicaţi-le deasupra capului, ca şi când aţi urma aceeaşi linie. Din acest punct, loviţi cu ele în jos în linie dreaptă, până în locul de unde a început pasa magică (fig. 455). Schimbaţi poziţia mâinilor, pentru ca mâna dreaptă să fie cea care conduce, şi repetaţi mişcările. Don Juan numea această mişcare *stâmirea energiei cu un drug*.

27. Marea retezare

Ţineţi mâinile unite în dreapta, lângă talie. Ridicaţi-le cu o mişcare rapidă în dreptul capului, deasupra umărului drept (fig. 456). Îndoiţi brusc încheieturile pe spate, pentru a câştiga mai multă forţă şi aplicaţi o lovitură puternică în diagonală, care retează energia în faţa corpului, ca şi când ar tăia un cearşaf. Încheiaţi lovitura într-un punct aflat la optzece centimetri în stângă genunchiului stâng (fig. 457).

Repetaţi aceeaşi mişcare pornind din stângă.


Figura 456


Figura 457

28. Barosul

Uniţi mâinile, cu mâna stângă deasupra, în poziţie de conducere. Ţineţi-le în faţa stomacului, de-a lungul liniei verticale ce desparte corpul stâng de cel drept. Ţineţi mâinile


Figura 458


Figura 459


Figura 460


Figura 461

30. Retezarea înainte şi înapoi

Ţineţi mâinile împreunate în dreapta» cu mâna stângă în poziţie de conducere. Cu o mişcare puternică de lovire, împingeţi mâinile în faţă, la vreo şaizeci de centimetri de piept. Apoi, de parcă aţi ţine o sabie în mână, executaţi o mişcare de spintecare cât mai departe spre stângă, cât vă permit braţele, fără să întindeţi complet coatele (fig. 462). În acest punct schimbaţi poziţia mâinilor. Mâna dreaptă devine mâna conducătoare, aflându-se deasupra. Executaţi aceeaşi mişcare de spintecare în direcţie opusă, ducând mâinile împreunate cât mai departe spre dreapta, la câţiva centimetri mai la dreapta de punctul în care a început această pasă magică (fig. 463).

Repetaţi acceaşi secvenţă de mişcări pornind din stângă, de data aceasta conducând cu mâna dreaptă aflată deasupra celei stângi.


Figura 462


Figura 463

A ŞASEA SERIE

Mijloace folosite în asociere cu anumite pase magice

După cum am spus anterior, şamanii din Mexicul antic puneau un accent deosebit pe forţa pe care o numeau *energia tendonului*. Don Juan susţinea că ei erau convinşi că energia vitală se mişcă de-a lungul corpului pe o rută formată exclusiv din tendoane.

L-am întrebat pe don Juan dacă prin *tendon* înţelegea ţesutul care leagă muşchii de oase.

— Nu mă pricep să explic *energia tendonului*, mi-a răspuns el. Eu folosesc o explicaţie mai simplă. Aşa am învăţat că se numeşte, *energia tendonului*. Dacă nu trebuie neapărat să explic mai exact, înţelegi ce înseamnă *energia tendonului*, nu-i aşa?

— Într-un sens vag, da, cred că înţeleg. Ceea ce mă nedumereşte este că foloseşti termenul de *tendon* acolo unde nu există oase, de exemplu în abdomen.

— Vechii vrăjitori numeau *energia tendonului* un curent de energie care se mişcă de-a lungul muşchilor profunzi pornind de la gât în jos, spre piept, braţe şi coloana vertebrală. El trece prin partea superioară şi prin cea inferioară a abdomenului, de la marginea cutiei toracice până în vintre, şi de acolo coboară în jos până în vârfurile degetelor de la picioare.

— Curentul acesta nu include şi capul, don Juan? am întrebat, uimit. Ca occidental, aş fi crezut că tot ce ţine de energie porneşte din creier.

— Nicidecum, a răspuns el răspicat. Nu include capul. Din cap vine un curent energetic cu totul diferit; nu despre asta vorbesc. Una dintre marile realizări ale vrăjitorilor este că în cele din urmă reuşesc să împingă afară tot ceea ce există în centrul de energie localizat în vârful capului, apoi ancorează *energia tendonului* din restul corpului de acel

loc. Dar acest lucru se obţine cu greu. Deocamdată ne aflăm, în cazul tău, în situaţia obişnuită în care *energia tendonului* începe la gât, în locul unde acesta se uneşte cu capul. În unele cazuri, *energia tendonului* urcă până într-un punct situat sub oasele obrajilor, dar niciodată mai sus de acel punct. Iar această energie, pe care eu o numesc *energia tendonului*, pentru că nu am o denumire mai bună, este un lucru extrem de necesar în vieţile celor care călătoresc în *infinitate* sau doresc să întreprindă această călătorie.

Don Juan spunea că, pentru a utiliza *energia tendonului*, se începea în mod tradiţional cu folosirea unor mijloace simple care erau folosite de şamanii Mexicului antic în două moduri. Unul era acela de a crea un efect vibrator asupra unor centri specifici de *energie a tendonului*; celălalt era acela de a crea un efect de presiune asupra aceloraşi centri. Don Juan mi-a explicat că acei şamani considerau efectul vibrator ca fiind agentul prin care se elibera energia stagnantă. Al doilea efect, cel de presiune, era considerat a fi agentul care dispersează energia.

Ceea ce pare a fi o contradicţie cognitivă pentru omul modern – anume că prin vibraţii se eliberează şi prin presiune se diperseazā tot ceea ce stagnează – era, cu precădere, pus în evidenţă de don Juan Matus când le explica discipolilor săi că ceea ce nouă ne apare ca fiind firesc în termenii cunoaşterii noastre asupra lumii, nu este câtuşi de puţin firesc în termenii curgerii energiei. În lumea de zi cu zi, spunea el, fiinţele umane ar sparge printr-o lovitură sau prin aplicarea unei presiuni şi ar dispersa lucrul respectiv prin producerea unor vibraţii. Totuşi, energia care stagnează într-un centru de tendon trebuie refluidizată prin vibraţie, apoi trebuie presată în aşa fel, încât să continue să curgă. Don Juan Matus era îngrozit de ideea de a aplica presiune în mod corect asupra punctelor de energie din corp, fără vibraţiile preliminare. Părerea lui era că energia blocată ar deveni şi mai inertă dacă s-ar aplica presiune asupra sa.

Don Juan apela la două mijloace fundamentale atunci când îşi pregătea discipolii. În legătură cu acestea, mi-a explicat că şamanii din timpurile străvechi căutau de obicei două pietricele rotunde sau doi sâmburi rotunzi, pe care îi foloseau ca mijloace pentru producerea vibraţiilor şi exercitarea presiunii ca să poată controla astfel curgerea de energie în trup. Erau convinşi că energia se bloca periodic de-a lungul traiectului tendonului. Totuşi, pietrele rotunde folosite de ei erau prea tari, în schimb sâmburii nu erau suficient de rezistenţi. Alte obiecte folosite de şamani în acest scop erau pietrele plate, mari cât palma sau bucăţi de lemn tare, pe care le plasau pe anumite zone ale *energiei tendonului* de pe abdomen, în timp ce ei stăteau întinşi pe spate. Prima zonă este exact sub ombilic; cealaltă imediat deasupra lui, iar a treia, în jurul plexului solar. Problema cu folosirea pietrelor sau a altor obiecte este aceea că trebuie încălzite sau răcite la temperatura corpului şi, de obicei aceste obiecte sunt mult prea rigide, aşa că alunecă de pe locul pe care sunt puse.

Practicanţii Tensegrităţii au găsit un echivalent mult mai bun pentru ceea ce foloseau şamanii Mexicului străvechi: o pereche de bile şi o greutate mică, plată şi rotundă, făcută din piele. Bilele au mărimea celor folosite de şamani, dar nu sunt la fel de fragile; sunt confecţionate dintr-un amestec de teflon şi ceramică, care îi conferă bilei greutatea, duritatea şi netezimea ideale pentru scopul urmărit de pasele magice.

Greutatea de piele este perfectă pentru a crea o presiune constantă pe centrii *energiei tendonului*. Spre deosebire de pietre, obiectul acesta este suficient de pliabil ca să poată urma conturul trupului. Învelişul de piele permite aplicarea sa direct pe pielea corpului, fără a trebui încălzit sau răcit în prealabil. Dar cea mai remarcabilă însuşire a sa este greutatea. Suficient de uşor ca să nu creeze disconfort, destul de greu ca să vină în ajutorul anumitor pase magice care provoacă *tăcerea interioară* prin presarea centrilor de pe abdomen. Don Juan Matus spunea că o greutate plasată pe oricare

dintre aceste trei zone menţionate mai sus antrenează totalitatea timpurilor enegetice ale practicantului, ceea ce înseamnă o întrerupere momentană a *dialogului interior*: primul pas spre *tăcerea interioară*.

Mijloacele moderne folosite în asociere cu anumite pase magice sunt împărţite în două categorii, în funcţie de natura lor.

Prima categorie

Această primă categorie de pase magice care foloseşte un instrument constă din şaisprezece pase magice cărora li se asociază bilele de teflon. Opt dintre ele sunt executate pe braţul stâng şi pe încheietura stângă, iar opt pe punctele din zona ficatului şi a vezicii biliare, a splinei şi a pancreasului, la rădăcina nasului, la tâmple şi în creştetul capului. Vrăjitorii din Mexicul străvechi considerau primele opt pase magice ca fiind primul pas spre eliberarea corpului stâng de dominaţia nedorită din corpul drept.

1. Prima mişcare este destinată tendonului principal al bicepsului braţului stâng. Puneţi o bilă în spaţiul scobit din acel punct şi faceţi-o să vibreze prin mişcarea ei înainte şi înapoi cu o uşoară presiune exercitată asupra ei (fig. 464, 465).


Figura 464


Figura 465

2.


Figura 469


Figura 470

în a doua mişcare, ţineţi o bila în scobitura palmei drepte, asigurându-i poziţia cu degetul mare (fig. 466). Apăsaţi ferm, dar uşor bila, făcând-o să se deplaseze prin frecare de la încheietură până într-un punct aflat la o lăţime de palmă distanţă de încheieturi (fig. 467). Bila este frecată înainte şi înapoi în canalul creat de tendoanele încheieturii (fig. 468).


Figura 466


Figura 467


Figura 468

3. Apăsaţi uşor bila într-un punct de pe antebraţul stâng aflat la o lăţime de palmă depărtare de încheietură (fig. 469, 470).

4. Aplicaţi o presiune moderată pe încheietura mâinii stângi cu arătătorul mâinii drepte, pe punctul din capătul osului antebraţului (fig. 471). Degetul mare de la mâna dreaptă prinde încheietura stângă pe interior (fig. 472). Poziţionate astfel, cele două degete de la mâna dreaptă mişcă mâna stângă înainte şi înapoi (fig. 473, 474).


Figura 471

Figura 472

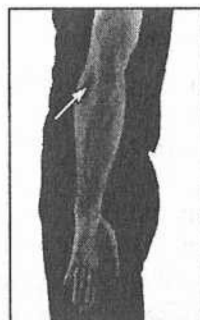
Figura 473

Figura 474

5, Aşezaţi bila pe partea interioară a tendonului bicepsului stâng şi apăsaţi-o uşor pentru a o face să vibreze (fig. 475, 476).

6. Aplicaţi o vibraţie în adâncitura din spatele cotului, în stânga cotului propriu-zis. Palma stângă este răsucită în afară pentru a permite o deschidere cât mai largă a zonei (fig. 477). Frecaţi bila de acel loc.


Figura 475

Figura 476

Figura 477

7. Aplicaţi o presiune moderată asupra punctului aflat în mijlocul părţii superioare a braţului, în adâncitura unde tricepsul se uneşte cu osul (fig. 478, 479).

8.


Figura 481

îndoiţi puternic cotul stâng şi împingeţi-l înainte, antrenând şi

omoplatul stâng, pentru a dispersa energia tendonului în tot corpul stâng (fig. 480).


Figura 478


Figura 479


Figura 480

Următoarele opt pase magice din această categorie sunt destinate părţii superioare a corpului şi celor trei centri vitali reprezentanţi de vezica biliară şi ficat, pancreas şi splină şi cap.

9.


Figura 482

Bilele sunt ţinute cu ambele mâini, apăsate şi împinse mult în sus. Apăsarea este foarte uşoară şi se aplică imediat sub marginile cutiei toracice, în dreptul ficatului şi pancreasului (fig. 481).

Apoi faceţi-le să vibreze ferm, dar uşor pe zonele respective,

10. Ţineţi bila cu mâna dreaptă şi puneţi-o cu o apăsare uşoară exact deasupra sinusului, între sprâncene, făcând-o să vibreze în acel punct (fig. 482).

11. Duceţi ambele mâingi la tâmple, făcându-le să vibreze uşor (fig. 483).

12. Ţineţi bila cu mâna dreaptă şi puneţi-o în creştet, făcând-o să vibreze (fig. 484).


Figura 483


Figura 484

13-16. Repetaţi aceeaşi suită de mişcări, dar, în loc să faceţi bilele să vibreze, apăsaţi-le pe respectivii centri de energie. În timpul acestui al doilea set de mişcări, presaţi ambele bile de marginile cutiei toracice, lângă ficat şi lângă pancreas. Apoi apăsaţi bila din mâna stângă pe zona de deasupra sinusului. Apăsaţi ambele bile pe tâmple, apoi apăsaţi bila din mâna dreaptă pe creştetul capului.

A doua categorie în această categorie se foloseşte greutatea de piele cu scopul de a crea o presiune constantă asupra unei zone mai întinse a *energiei tendonului*. Două sunt pasele magice executate cu ajutorul greutăţii de piele.

Poziţiile mâinilor pentru amândouă pasele magice sunt ilustrate aici, în timp ce practicantul stă în picioare. Dar executarea propriu-zisă a acestor pase magice are loc în poziţie întins pe spate, cu greutatea de piele apăsând imediat deasupra ombilicului sau asupra unuia sau a altuia dintre cele două puncte de pe abdomen: sub ombilic sau deasupra lui, lângă plexul solar ™ aceasta în cazul în care este mai confortabilă plasarea greutăţii pe aceste puncte.

17. Cele cinci puncte de tăcere din jurul pieptului

Plasaţi degetele mici pe marginile cutiei toracice, cam la cinci centimetri de vârful sternului, întinzând degetele mari cât mai sus pe piept cu putinţă.

Celelalte degete sunt plasate la distanţe egale pe spaţiul dintre

arătător şi degetul mic. Exercitaţi o presiune vibratoare cu degetele de la ambele mâini (fig. 485).



Figura 485

18. Apăsarea punctului aflat la mijlocul distanţei între cutia toracică şi creasta iliacă

Degetul mic şi degetul inelar al fiecărei mâini sunt plasate pe creasta iliacă a şoldului, iar degetele mari sunt plasate pe marginile inferioare ale cutiei toracice. Apăsaţi uşor pe zonele respective. În mod automat, arătătoarele şi degetele mijlocii apasă punctele situate la mijlocul distanţei între oasele şoldurilor (crestele iliace) şi marginea cutiei toracice (fig. 486).



Figura 486

Pentru a afla mai multe despre practicarea Tensegrităţii contactaţi:

Cleargreen Încorporated 11901 Santa Monica Boulevard, Suite 599 Los Angeles, California 90025 (310) 264-6126 Fax: (310) 264-6130 www.castaneda.com cleargreencastaneda.com